"Ценное руководство, содержащее четкие инструкции и полезные рекомендации".
Дипак Чопра

120 МИЛЛИОНОВ

Медитация для "ЧАЙНИКОВ"™

2-е издание

Стивен Бодиан,
один из авторов книги *Buddhism for Dummies*

Предисловие Дина Орниша, д-ра медицинских наук

Объяснение человеческим языком

Посетите нас в Интернете:
www.dummies.com,
www.dialektika.com

Annotation

Наша жизнь полна стрессов и непредсказуемых изменений, поэтому каждому из нас жизненно важно научиться расслабляться, избавляться от суеты и спешки, находить мир и покой в своей душе. В этом как нельзя лучше помогут занятия медитацией, особенно под руководством такого опытного специалиста, как Стивен Бодиан, автора книги *Медитация для «чайников»*. Даже человек, который никогда не слышал о медитации, прочитав эту книгу, научится медитировать и захочет узнать больше об этом занятии.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей, но в первую очередь привлечет внимание тех, кто устал от постоянных стрессов и жаждет обрести гармонию и покой.

- Стивен Бодиан

Стивен Бодиан
Медитация для «чайников»

Наша жизнь полна стрессов и непредсказуемых изменений, поэтому каждому из нас жизненно важно научиться расслабляться, избавляться от суеты и спешки, находить мир и покой в своей душе. В этом как нельзя лучше помогут занятия медитацией, особенно под руководством такого опытного специалиста, как Стивен Бодиан, автора книги *Медитация для «чайников».* Даже человек, который никогда не слышал о медитации, прочитав эту книгу, научится медитировать и захочет

узнать больше об этом занятии.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей, но в первую очередь привлечет внимание тех, кто устал от постоянных стрессов и жаждет обрести гармонию и покой.

Содержание

Об авторе] 5
Посвящение 15
Благодарности автора 16
Предисловие 17
Введение 20
Термины, принятые в этой книге 21
Надо ли читать все подряд 21
Кто вы, мой читатель? 22
Как построена э та книга 22
Пиктограммы, используемые в этой книге 23
Куда двигаться дальше 24
Ждем ваших отзывов! 24
Глава 1. Что является предметом медитации - и что *не* является ее предметом 29
Начало путешествия в мир медитации 30
Разные пути к вершине 31
Вид, открывающийся с вершины 33
Вкус кристально чистой горной воды 34
Везде хорошо, а дома - лучше (между прочим, вы и так у себя дома!) 35
тренировка осознания и умения управлять им 37
Выработка способности к концентрации 37
Откройте себя для рецептивного осознания 38
Использование размышления для проникновения в суть вещей 39
Культивирование позитивных, исцеляющих состояний сознания 39
Занятия медитацией по-своему 40
Как выработать свои методы медитации 40
Решение проблем, возникающих при овладении искусством медитации 41
Путешествия, которые пытаются выдать себя за медитацию 42
Глава 2. Зачем мы медитируем 45
Жизнь заставляет нас медитировать 45
Миф об идеальной жизни 45
Когда все начинает трещать по швам 46
Решение проблем эпохи постмодерна 48

Четыре популярных решения, которые на самом деле ничего не решают 50
Как выжить в XXI веке с помощью медитации 51
Передовая технология для души и тела 51
Польза от медитации нашему телу и душе 52
Еще десяток серьезных поводов заняться медитацией 54
Осознайте, *что* происходит с вами здесь и сейчас 54
Подружитесь с собой 55
Ощутите более тесную связь с ближними 55
Научитесь расслаблять тело и успокаивать мозг 55
Наполните свою жизнь светом 55
Сделайте свою жизнь более счастливой 56
Как достичь сфокусированности и потока 56
Как ощутить себя «дома», твердо стоящим на ногах и сбалансированным 56
Медитацией повышает производительность и обогащает личную жизнь 56 Медитация учит ценить других людей, испытывать к ним благодарность
и даже любовь 57
Медитация помогает выработать более глубокое ощущение смысла жизни 57
Медитация поможет постичь духовное измерение бытия 57
Глава 3. Об истории медитации 59
Индийские корни медитации 60
Классическая йога: путь блаженного единения 60
Ранний буддизм и корни медитации 61
Индийская тантра 62
На крышу мира - и еще выше 62
Дзен-буддизм: звук одной руки 62
Ваджраяна-буддизм: путь преображения 63
На Ближний Восток -- и далее на Запад 64
Христианская медитация: созерцательная молитва 64
Медитация в иудаизме: поближе к Богу 64
Суфийская медитация: подчинение божественному 65
Американизация медитации 65
Трансцендентализм и теософия (1840-1900 гг.) 66
Йога и дзен-буддизм в 1900-1960 гг. 66
Медитация в наши дни 67
Будущее медитации 68
Прописываю вам сеанс медитации 68
Надежное средство в руках врачей-психиатров 69
Больше сидите, меньше платите 69
Медитация и физические упражнения 69
Глава 4. Основы мотивации: отношение и сознание

начинающего 71
Все начинается с сознания (и заканчивается на нем) 72
Что заставляет вас заниматься медитацией 73
Вы хотите улучшить собственную жизнь 75
Вы хотите понять себя и научиться жить в мире с собой 75
Вы хотите понять свою истинную сущность 76
Вы хотите пробуди т ь других 76
Вы хотите выразить свое внутреннее совершенство 76
Жизнь в гармонии с медитацией 76
Глава 5. Как ваше сознание влияет на вас и что с этим делать 81
Краткая прогулка по вашим внутренним владениям 82
Прохождение слоев внутреннего опыта 82
Как подводные течения затуманивают ваше сознание и сердце 85
Плохие новости: как вредит вам ваше сознание 86
Постоянные размышления о прошлом и будущем 88
Сопротивление сложившемуся положению вещей 89
Оценивающее и сравнивающее сознание 90
Преодоление чувства беспомощное ст и и пессимизма 90
Неодолимые эмоции 91
Фиксация внимания 91
Преодоление чувства одиночества и оторванности от остального мира 91
Хорошие новости: медитация способна облегчить страдания и снять стресс 92
Выработка способности к фокусированию и концентрации 93
Медитация дает возможность самопроизвольного высвобождения 94
Глубокое проникновение в собственный опыт 94
99
Глава 6. Все о медитации: научитесь расслаблять тело и успокаивать сознание
Научитесь направлять внимание внутрь себя **102**
Расслабьте свое тело **103** Максимальная включенность в текущую ситуацию - осознание текущего момента **105**
Сфокусируйтесь на своем дыхании **106**
Как охватить осознанием все испытываемые вами ощущения **108**
Научитесь воспринимать все, что появляется на вашем пути **109**
Научитесь управлять своим непокорным и своевольным сознанием **109**
Глава 7. Подготовка к медитации: поза, растяжка и

спокойное сидение 113
Заставьте змею забраться внутрь бамбуковой палки, или Искусство
спокойного сидения 113
Как научиться сидеть прямо 115
Что делать с частями тела, которые расположены ниже талии 117
Как выпрямить свои позвоночник, не прибегая к радикальным мерам 120
Зафу, скамейки и прочие причиндалы 123
Как подготовить свое тело к положению сидя 125
«Кошка и ее разновидности 126
пражнение «кобра» 127
Упражнение «саранча» 128
Пол у шпагат 128
«Бабочка» 129
«Колыбелька» 130
Глава 8. Место для медитации, одежда и другие практические вопросы 133
Одежда: комфорт, а не мода 134
Медитируйте, когда у вас есть время 134
Не пропустите утреняии сеанс медитации 134
Медитация на ночь глядя 135
Медитация после работы 135
Обеденные перерывы и перекуры 135
Паузы в вашем рабочем графике 135
Продолжительность сеансов медитации 135
Пять минут 136
От десяти до пятнадцати минут 136
От двадцати минут до часа 137
Что есть и пить перед медитацией 137
Место для занятий медитацией 138
На том же месте, в тот же час 139
Как выбрать место для медитации 140
Как устроит ь алтарь - и зачем он вообще нужен 141
Глава 9. Усилия, дисциплина и освобождение 145
Дисциплина - умение заставлять себя 145
Ответственность - признак зрелости - 146
Последовательность - день за днем 146
Сила воли - не только во время медитации 147
Правильное усилие - не слишком сильное, не слишком слабое 148
Не жалейте сил 148
Проявляйте настойчивость 149

Усилие без напряжения 149
Как научиться избавляться - и от чего 150
Отказ от суждении 151
Принятие 151
Избавление 152
Демаскировка 152
Отказ от контроля 153
Глава 10. Раскроите свою душу: любовь, сострадание и всепрощение 155
Как туша закрывается - и как открыть ее снова 156
Что мешает вам открыть свою душу 156
Почему ваша душа должна быть открыта для других 158
Как выявить свое слабое место 159
Любовь начинается с вас 160
Четыре составляющие любви 161
Как научиться любить себя и других 162
Научитесь открывать свои ворота 162
Как направлять поток любви 163
Как облегчить страдание с помощью сострадания 164
Предварительные упражнения для выработки у себя чувства сострадания 165
Преобразование страданий силой своего сердца 166
Не надо сопротивляться благодарности и прощению 169
Умение прощать: универсальный способ решения многих проблем 169
Чувство благодарности: источник радости 171
175
Глава 11. Когда сильные эмоции и навязчивые стереотипы
мешают медитировать 177
Как подружиться со своими ощущениями 178
Осознание своих мыслей и чувств 178
Присвойте название своему опыт у 179
Вбирайте в себя все, что встречается на вашем пути 179
Как медитировать, когда на ваше сознание воздействуют негативные эмоции 180
Медитация с гневом 181
Медитация со страхом и тревогой 182
Медитация е иечалыо и депрессией 183
Как с помощью осознания избавиться от навязчивых стереотипов 184
Придумайте названия вашим «мелодиям» 185
Расширение вашего осознания 185
Как испытать в полной мере свои чувства 185

Как заметить свое сопротивление и свою привязанность 186
Поиск мудрости 186
Как добраться до сути веще т 187
Наполните бытием свой «камень преткновения» 188
Как предупредить появление стереотипов 188
Как отказаться от своих стереотипов 189
Заставить его уйти -- или разрешить ему остаться 189
Переключение внимания 189
Переключение энергии 189
Разыграйте спектакль в своем воображении 190
Осознанно разыграйте эмоцию в реальной жизни 190 Как найти специалиста, который поможет вам избавиться от навязчивых
стереотипов **191**
Поговорить, конечно, важно, но этого мало 192
Где найти психотерапевта 192
Выбирайте человека, а не рекомендации 192
Имеет ли для вас значение религия 193
Глава 12. Разбор завалов и устранение побочных эффектов 195
Как преодолеть дорожные завалы 195
Сонливость 196
Беспокойство 196
Скука 197
Страх 198
Сомнения 198
Откладывание на потом
Чрезмерная бдительность
Самооценка 199
Привязанности и желания 200
Гордость 200
Попытка спрятаться от реальных проблем 201 Попытка избежать столкновения с глубинными психологическими
и эмоциональными проблемами 201
Как наслаждаться пейзажами, не сворачивая с главной дороги 201
Экстаз и блаженс гво 203
Видения и сенсорные ощущения 203
Повышенная эмоциональность 204
Как открыть свои энергетические центры 205
Глава 13. Разработка индивидуальной системы занятии медитацией 211
Выработайте собственную систему занятии медитацией 211
Разные составляющие для разных людей 213

Что лучше - сыграть на своих сильных сторонах или заполнить «пробелы» 213
Экспериментируйте, слушайте свою интуицию и делайте выбор 214
Выработайте систему регулярных занятий медитацией 215
Медитирование в компании с единомышленниками 216
Присоединитесь к группе, занимающейся медитацией.
или создайте такую группу сами 217
Первое посещение семинара или курсов медитации 218
Монах на один день: как создать собственную уединенную обитель 219
Глава 14. Культивирование духовности 223
Что следует понимать под духовностью 224
«Вечная философия: там. где сходятся все религии мира» 225
От веры к осуществлению: уровни духовной жизни 226
Расширение собственного «я»: задача духовной практ ики 228
Путь молитвы: в поисках единения 233
Мантра: ежеминутное обращение к Богу 234
Практика присутствия Бога 235
Гуру-йога: тибетская молитвенная практика 236
Путь углубленного понимания: познай себя 238
Как расширить свои границы 239
Как заглянуть в природу сознания 240
Задайте себе вопрос: «Кто я такой?» 242
Как найти учителя - и зачем это нужно 243
Как выбрать для себя подходящего учителя 243
Для чего вам может понадобиться учитель 244
Какие качества следует искать в учителе 245
Как найти учителя 248
Глава 15. Как заниматься медитацией в повседневной жизни 251
Мир везде и во всем: перенос медитации на повседневную деятельность 252
Регулярно возвращайтесь к отслеживанию своего дыхания 253 Прислушивайтесь к звоночкам, которые подает вам осознание, максимально
включенное в текущую ситуацию 253
Повторяйте фразу, которая поможет сосредоточиться на текущем моменте 256
Обращайте внимание на то, как те или иные ситуации влияют на вас 256
Как применять медитацию в своих повседневных занятиях 258 Семейные занятия медитацией: домочадцы, дети и все, кто любит вас

и кого любите вы 260
Совместное медитирование с детьми 261
Медитирование с членами семьи 261
Медитация и сексуальная жизнь 262
Глава 16. Использование медитации для лечения заболеваний
и повышения производительности 267
Медитация способствует излечению ваших болезней 268
Что означает слово «исцеление» 268
Как исцеляет хмедитация 269
Шесть исцеляющих способов медитации 273 Медитация повышает вашу производительность на работе и во время
активного отдыха 280
Получайте удовольствие от своих прошлых успехов 283
Репетиция пикового достижения 284
Глава 17. Ответы на десять самых распространенных вопросов по медитации 289
Не уведет ли меня медитация от реальной жизни и не отвлечет ли она меня
настолько, что я не смогу нормально учиться и работать? 289
Как найти время для занятий медитацией в моем плотном рабочем графике? 290
Я не могу сидеть на полу со скрещенными ногами - можно ли медитировать в
кресле или лежа? 290
Что делать с ощущениями беспокойства или дискомфорта, которые я испытываю
во время медитации? 291
Как быть, если во время медитации меня клонит на сон? 291 Как проверить, правильно ли я медитирую? Как узнать, приносит ли моя
медитация результат? 292
Можно ли медитировать за рулем автомобиля или за компьютером? 293 Должен ли я отказаться от своих религиозных убеждений, приступая
к занятиям медитацией? 293
Как быть, если мои близкие не разделяют моего увлечения медитацией? 293
Может ли медитация улучшить мое здоровье? 294
Глава 18. Десять любимых способов медитации 295
Упражнение на расслабление 295
Отслеживание собственного дыхания 296
Медитирование во время ходьбы 297
Максимально осознанное поглощение пищи 297 Воспитайте в

себе благожелательное и добросердечное отношение к окружающим 298
Как смягчить ощущения в животе 299
Исцеление с помощью света 300
Умеете ли вы заземляться 301
Научитесь полуулыбке 302
Тихое место 302
Глава 19. Исследования в области медитации - и что они могут означать для вас
Медитация способна сделать вас счастливее - и укрепить вашу иммунную
систему 305
У медитирующих кровяное давление ниже 306
Медитирование снижает уровень холестерина 306
Медитация у лучшаег состояние вашего здоровья в целом 307
Люди, регулярно занимающиеся медитацией, живут дольше и стареют позже 30
Медитация помогает успешно лечить сердечные заболевания 308
Медитация позволяет лучше понимать чувства других людей 309 Практикование метода максимальной включенности в текущую ситуацию ускоряет
излечение псориаза 309
Медитация улучшает настроение ничуть не меньше, чем шоколад
Медитация ослабляет боль

Об авторе

Стивен Бодиан практикует и преподает медитацию уже более тридцати лет. Его семинары по медитации и самореализации проводятся при посредстве Omega Institute и других обучающих центров, а его статьи по медитации и смежным темам регулярно публикуются в журналах общенационального значения. Когда Стивен Бодиан не занят писательской или преподавательской работой. он оказывает своим клиентам консультационные и наставнические услуги, обучая их использованию эффективных методов медитации для самопознания и излечения от всевозможных недугов. Стивен Бодиан - дипломированный психотерапевт, он дает консультации по телефону всем желающим, в какой бы стране они ни

проживали, С соответствующей информацией можно ознакомиться на его сайте www.stephanbodian.org.

Впервые Стивен Бодиан заинтересовался медитацией, когда учился в средней школе. Интерес к медитации у него пробудило слово *дзен*, которое он встретил в одном из романов Джека Керуака. После изучения восточной философии в Колумбийском университете и написания дипломной работы в Стенфордском университете он взял продолжительный отпуск и отправился в буддийский монастырь в горах неподалеку от городка Биг-Сур. штат Калифорния (кстати говоря, один из романов Джека Керуака так и называется. «Бит-Сур». - *Примеч. пер.),* где он побрился наголо и проводил долгие часы, вслушиваясь в свое дыхание. Получив в 1974 году монашеский сан. Стивен Бодиан со временем стал директором по обучению в Дзен-центре Лос-Анджелеса и резидент-преподавателем в небольшом дзен-центре в Сан-Диего. Однако в 1981 году Стивен Бодиан сменил свое монашеское одеяние на мирскую одежду, получил степень магистра психологии и вернулся к обычному образу жизни.

В период с 1984 по 1994 год он занимал пост главного редактора *Yoga* - журнала, специализирующегося на вопросах йоги, медитации, здорового образа жизни и являющегося лауреатом ряда престижных премий. Стивен Бодиан - автор нескольких книг: *Timeles - Visions. Heanng Voice-* (подоборка интервью с выдающимися прорицателями и целителями); *Living Yoga* в соавторстве с Георгом Фоерштейном; антология статей, опубликованных в *Yoga Journal*): и *Buddhism tor Dummie-* (в соавторстве с Джоном Ландау).

Более подробную информацию о семинарах, телефонных консультациях и наставнических услугах Стивена Бодиана, а также историю его пребывания в буддистском монастыре можно получить на его сайте: www.stephanbodian.org.

Посвящение

Эта книга посвящается великим мастерам и учителям медитации, представителям разных культур, пожилым и молодым, которые своей мудростью и собственным примером указывают нам путь к совершенству. Эта книга посвящается также вам, дорогой читатель: пусть практика медитации принесет вам душевное равновесие, здоровье и счастье, в которых нуждается каждый из нас!

Благодарности автора

Я хотел бы выразить свою признательность коллегам, преподавателям и друзьям, которые ьнесли значительный вклад в создание этой книги: моему агенту, Кэрол Сьюзен Рот за организацию работ по этому проекту; редактору первого издания этой книги Таммерли Бут за неизменный энтузиазм; руководителю проекта первого издания этой книги Мелбе Хоппер, от острого глаза которой не ускользала ни одна подробность, но которая всегда оставалась великим дипломатом; Микалу Беликову, редактору приобретений второго издания этой книги, который согласился с тем, что эта книга значительно выиграет от включения в нее учебного компакт-диска; другим людям, которые сделали возможным появление второго издания этой книги, особенно Майку Льюису, Элизабет Куболл и техническому редактору Анне Дуглас.

Я глубоко благодарен многим другим людям. Среди них - Дин Орниш, доктор медицинских наук, новаторские исследования которого изменили современную медицину, за его любезное согласие написать предисловие к этой книге; технический консультант Элеонор Крисуэлл, доктор педагогических наук, профессор психологии Университета Сономы, которая поддерживала меня и была моим самым доброжелательным критиком на протяжении многих лет; Рик Шайнер, мой старый приятель; Дуг и Сэнди Мак-Мастер.

Мне выпало огромное счастье черпать познания у великих учителей медитации, без которых эта книга, наверное, никогда не была бы написана. Все мудрые мысли, которые встретятся вам на страницах этой книги, - это результат их кропотливого труда. Мой глубокий поклон всем этим учителям, среди которых я хотел бы особенно выделить Сунрью Судзуки Роши и Кобун Чино Отогава Роши; Чогьам Трунгпа Ринпоче и Друбвонг Цокнуи Ринпоче; моего любимого учителя Джин Клейн, которая объяснила мне самую суть медитации; Адья-шанти, через полные любви слова и светлый образ которого Будда в конечном счете познал самого себя!

Я хотел бы также поблагодарить западных писателей и учителей, труды которых вдохновили меня и послужили основой для моей собственной работы Эго Джоан Борисенко. Пема Чодрон. Ион Кабат-Зинн, Джек Корнфилд, Джоэл Ливи. Стивен Левин. Байрон Кейти Ролл и Сюзанн Сигал.

В своей повседневной работе я полагался на любовь и поддержку моих родных и близких. Барбара Грин всегда терпеливо выслушивала и успокаивала меня и внесла в мою

жизнь столь важный и необходимый для меня комфорт. Кейти Дарлинг подбадривала меня, когда я готов был поддаться унынию. Моя группа, собирающаяся утром по четвергам (все они - мои самые сердечные друзья), поддерживала меня духовно и эмоционально. У Кэролайн Полден Алиото всегда был наготове мудрый дружеский совет. Джон Прендергаст уговаривал меня продолжать работу над этой книгой всякий раз, когда меня одолевали сомнения, и старый приятель Рой Уискар читали фрагменты рукописи и давали полезные советы. Благодарю вас, благодарю вас всех вместе и каждого по отдельности!

Предисловие

Название этой книги может ввести в заблуждение, ведь решение приступить к изучению искусства медитации было одним из самых мудрых решений, какие я принял в своей жизни.

Медитация наделяет человека огромными возможностями. Каким бы делом вы ни занимались, медитация поможет справиться с этим делом еще лучше.

Например мы с коллегами доказали, что даже тяжелые формы коронарной болезни сердца зачастую удается не только стабилизировать, но и частично вылечить если пациент выполняет разработанную мною программу радикального изменения образа жизни. Несмотря на то что многие полагают, будто эта программа базируется главным образом на соблюдении специальной диеты, не менее важной составляющей этой программы является медитация. Почему же в таком случае медитация не получила широкого распространения?

Во 2-м издании книги *Медитация для «чайников»* Стивен Бодиан развенчивает многие заблуждения, которые обычно связывают с медитацией.

Многие считают, что медитация - это ... **На самом же деле медитация - это ...**

скучно *интересно*

не для всех *занятие доступное практически каждому*

занятие для аскетов *занятие для обычных людей*

пустая трата времени *чрезвычайно полезное занятие*

трудно легко; надо только привыкнуть

занятие для слабаков занятие, позволяющее человеку свои скрытые возможности

Медитация - это практика и процесс сосредоточения внимания и фокусирования сознания. Когда вы медитируете, начинают происходить желательных для вас события, - поначалу медленно, а затем все быстрее. В связи с этим хотел бы сослаться на то, о чем говорилось в моей книге *Love & Survival.*

Во-первых, *когда вам удается сфокусировать свое сознание, вы становитесь сильнее.* Концентрируя какую-либо форму энергии, в том числе умственную, вы становитесь сильнее. Когда вы фокусируете свою мысль, повышается ваша сосредоточенность. Когда вам удается сосредоточиться, повышается ваша работоспособность. Вы можете выполнить больше работы. добиться лучших результатов - в учебной аудитории, в совете директоров или на спортивной площадке. Что бы вы ни делали, вы сможете делать это гораздо эффективнее, если будете медитировать. Именно поэтому духовные учителя и руководства предупреждают, что медитацию следует начинать только вместе с другими духовными практиками и дисциплинами, которые способствуют сочувствию и мудрости, позволяют человеку использовать свое возросшее могущество во благо других людей, а не во вред им.

Во-вторых, медитация помогает вам *полнее и острее воспринимать окружающий мир.* Несмотря на то, что иногда медитацию рассматривают или используют как некий аскетический опыт, позволяющий лучше *контролировать* чувства, на самом деле медитация может *обострить* чувства с помощью вполне материальных средств. Ощущения от любых наслаждений (пища, секс, музыка, искусство, массаж и т.п.). можно существенно усилить с помощью медитации. Заострив на чем-то свое внимание, вы можете получить от этого гораздо больше удовольствия. С другой стороны, чтобы получить *ту же* степень удовольствия, человек, практикующий медитацию, может *меньше* эксплуатировать сам источник удовольствия, например, наесться меньшим количеством пищи.

Пытаясь оградить свое сердце от боли, вы строите вокруг него непробиваемую стену, однако при этом снижается ваша способность испытывать удовольствие. Когда ваша жизнь представляет собой постоянное напряжение, спешку и суету, вы легко упускаете самые изысканные удовольствия, которые на каждом шагу встречаются в жизни каждою человека. Периоды

полной концентрации внимания становятся все короче. Чтобы почувствовать хотя бы *что-нибудь,* вам приходится дополнительно стимулировать чувства. Медитация позволяет сосредоточить внимание и повышает чувствительность. Медитация - это противоядие от оцепенения, неподвижности и нечувствительности.

В-третьих, *ваш мозг успокаивается, и вы испытываете умиротворение, радость и счастье.* Когда я научился медитировать, и меня начали посещать короткие периоды внутреннего умиротворения, этот опыт изменил всю мою жизнь. Он помог мне по-новому оценить весь мой прежний жизненный опыт. Раньше я полагал, что мира в душе можно добиться, только что-то делая и добиваясь результата; теперь я понимаю, что для состояния умиротворения достаточно просто *существовать.* Наша душа создана для мира и покоя, и если в ней поселяется беспокойство и тревога, то виноваты в этом только мы сами.

Это радикально меняет наше представление о подлинных источниках нашего счастья и благополучия. Один из величайших парадоксов жизни заключается в том, что, не понимая этого, мы рушим свой внутренний мир именно тем, что пытаемся сделать что-то или добиться чего-то такого, что, по нашему мнению, принесет мир в нашу душу.

В-четвертых, медитация позволяет вам *не пытать на собственном опыте и лучше осознать взаимосвязанность всего сущего.* Вы можете получить непосредственное представление о Боге или универсальном «Я», как бы вы его ни называли.

Медитация достаточно проста, однако овладев искусством медитации довольно трудно. К счастью, вам не надо овладевать искусством медитации, чтобы зарабатывать им себе на хлеб насущный. Вам нужно просто научиться медитировать, что называется, для себя. Вообще-то овладеть искусством медитации в совершенстве не удалось, наверное, никому, но даже если вы сделаете несколько шагов на этом пути, то, несомненно, почувствуете результат. Самую большую пользу приносит именно *процесс* медитации, а не то, насколько хорошо это удается вам.

Результаты моих собственных исследований показывают, что самую большую трудность для большинства участников представляют практические занятия медитацией, а не выполнение физических упражнений или соблюдение диеты. Почему? Питаться человек должен в любом случае, вопрос лишь в том, чем именно. Медитация не является частью повседневного опыта подавляющего большинства людей. Физические упражнения знакомы нам лучше, кроме того, это полезно, приносит ощутимый результат, это занятие для настоящих

мужчин, а медитация, по мнению некоторых участников нашего исследования – «просто безделье». Действительно, с точки зрения непосвященного, занятия медитацией выглядят как ничегонеделание, как бессмысленное времяпрепровождение. На самом же деле медитация - это активная деятельность, требующая больших усилий.

Существует много типов медитации. Медитация под разными названиями встречается практически во всех культурах и религиях, и неслучайно - это очень эффективная практика. При всем разнообразии форм медитации она характеризуется едиными основными принципами.

Концентрация внимания помогает трансформировать все, что мы делаем, в ту или иную форму медитации. Все, что мы делаем с полной концентрацией и полным осознанием, становится медитацией.

Занимая в течение многих лет пост главного редактора журнала Yoga, Стивен Бодиан имел возможность ознакомиться с разными подходами к медитации и йоге. В данной книге он представил самое ценное из приобретенного им опыта. В мягкой и ненавязчивой манере Стивен Бодиан ведет вас шаг за шагом, к выбору стиля медитации, который подходит именно вам.

Книга *Медитация для «чайников»,* 2-е издание - полезная, чрезвычайно полезная книга.

Дин Орниш, *доктор медицинских наук; основатель, президент и директор Научно-исследовательского института медицинской профилактики; клиницист, профессор медицины Калифорнийскою университета (Сан-Франциско); автор книг Love & Survival и Dr. Dean Ornish - Program for Reversing*

Heart Disease. Предисловие © 2006 by Dean Ornish, MD

Введение

В наши дни многим, если не каждому, было бы полезно научиться медитировать. Все большему числу людей - убеленным сединами пенсионерам, беспокойным подросткам, хлопотливым домохозяйкам, вечно спешащим куда-то руководителям, сердечникам и диабетикам, спортсменам-любителям - всем требуются решения, которые помогли бы справиться с все ускоряющимся темпом жизни, с бесконечными стрессами и нехваткой времени. Поскольку средства массовой информации и традиционная медицина не способны решить этих проблем, люди

все чаще обращается за помощью к так называемым нетрадиционным способам. Один из таких способов - и весьма эффективный - медитация.

Согласно опросу, проведенному в 2005 году журналом *Newsweek*, примерно треть взрослого населения США ежедневно занимается медитацией. А это, между прочим, десятки миллионов человек! Почему же они занимаются медитацией? Потому что она помогает им. Помогает сосредоточиться для более эффективной работы, избавиться от стресса, почувствовать гармонию в душе, ощутить красоту и богатство окружающей жизни. Простое упражнение «сесть и направить взгляд внутрь себя» способно сотворить настоящие чудеса с вашим телом и душевным состоянием, основами медитации можно познакомиться буквально за пять минут. Для этого достаточно сесть поудобнее, выпрямить спину, глубоко дышать и следить за своим дыханием. Не правда ли, просто! Если выполнять это упражнение регулярно, вы быстро научитесь расслабляться и получать от жизни больше удовольствия. Я знаю это по собственному опыту, поскольку уже больше тридцати лет занимаюсь медитацией и обучаю этому искусству других.

Однако, несмотря на кажущуюся простоту медитация богата всевозможными нюансами, и это быстро почувствует каждый, кто пожелает овладеть искусством медитации. Медитация во многих отношениях напоминает живопись: можно купить кисти, краски и мольберт, взять пару уроков у профессионального художника и начать экспериментировать на холсте или бумаге. А можно записаться в кружок рисования, освоить азы живописи, поступить в художественное училище, отшлифовать свое мастерство, поступить в академию художеств, стать профессиональным художником и сделать живопись главным делом своей жизни. В медитации, которая также является своего рода искусством все гораздо проще. Достаточно выделять ежедневно по пять-десять минут, чтобы спокойно посидеть, углубившись в себя. С другой стороны, уделяя медитации гораздо больше времени, можно путем медитации научиться исследовать самые потаенные уголки своего сердца. Все зависит от задач, которые вы ставите перед собой, от ваших намерений, вашей заинтересованности и степени вашего желания заниматься медитацией.

Об этой книге

Хотя я давно преподаю медитацию, я всегда испытываю затруднения, когда мне надо кратко и доступно изложить основы, приемы и методы медитации. Книги, которые учат искусству медитации (т.е. конкретным методам и приемам), как правило,

содержат описание двух-трех методов медитации, а книги, в которых показано, как исследовать все богатство медитации, но мало внимания уделяют духовной основе и тем самым существенно ограничивают читательскую аудиторию. (Другими словами, чтобы понять, о чем говорится в таких книгах, вы должны быть буддистом, суфием или йогом.)

В отличие от других книг по медитации, которые мне доводилось держать в руках, эта книга охватывает практически все основы медитации. Вы найдете в этой книге простые и понятные инструкции по медитации, множество полезных советов от опытных медитаторов, мудрые мысли великих учителей прошлого. У вас будет возможность вкратце ознакомиться с основными современными подходами к медитации. Если вам уже приходилось медитировать, и вы желаете расширить свои опыт, освоив новые методы медитации, то в этой книге вы эта найдете описания десятков разных способов медитации, причем каждый из них решает вполне определенные задачи. Эти способы медитации я почерпнул из разных источников и традиции. А если вы просто хотите понять, зачем вообще заниматься медитацией, то ответ на этот вопрос вы также получите из этой книги - а заодно узнаете, какую пользу из медитации сможете извлечь лично вы.

Эта книга представляет собой то, что в рекламе часто называют «три в одном»: подробное руководство по медитации, обзорный курс медитации и руководство по углубленному овладению искусством медитации. Если хотите, можете читать эту книгу от корки до корки. Если же вас интересуют какие-то конкретные вопросы, обратитесь сразу к соответствующим главам. В этой книге вы встретите практики и упражнения, с которыми можно экспериментировать. Некоторые из них предлагаются также на компакт-диске; вам не понадобится даже обращаться к соответствующим разделам книги (хотя, при желании, возможно и это).

Главное в этой книге, как мне кажется - увлекательность. Следует сказать, что медитация в принципе не должна вызывать скуку и уныние. Наоборот, главная задача медитации - поселить в вашу душу покой, облегчить вашу жизнь, сделать ее радостной и приятной. А потому выбросьте из головы стереотипы буддийского монаха с каменным лицом или затворника, погруженного в самосозерцание и полностью отгородившегося от внешнего мира! В этой книге вы найдете все, что может понадобиться человеку интересующемуся медитацией, а процесс овладения искусством медитации наверняка окажется для вас приятным и увлекательным.

Термины, принятые в этой книге

В этой книге я использую специальные приемы, которые облегчат вам освоение материала.

- Чтобы как можно полнее осветить материал, я представляю его в виде маркированного списка (как в данном случае).

- Большинство инструкций по медитации в этой книге начинаются со стандартной формулы: сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Вы быстро привыкнете к этому и будете автоматически начинать с этого каждый сеанс медитации.

- Когда в этой книге впервые появляется какой-то термин или определение, я выделяю его *курсивом* и сопровождаю кратким пояснением.

Web-адреса и адреса электронной почты указываются моноширным шрифтом, чтобы читатель легко заметил их.

Надо ли читать все подряд

В этой книге встречаются так называемые врезки, содержащие дополнительную информацию, например интересные истории, случаи из жизни или пояснения к системам медитации. Этот материал включен в книгу, чтобы развлечь читателя и оживить текст, и читать его необязательно. Поэтому если вас интересует только главное, то врезки можно не читать. Вы можете вернуться к ним позже, когда у вас выдастся свободное время.

Кто вы, мой читатель?

Когда я написал эту книгу, то сделал для себя несколько предположений о вас, дорогой читатель.

- Если Вы обратили внимание на эту книгу, значит, вас интересует медитация, но вы еще не умеете медитировать; или умеете, но испытываете потребность в дополнительной информации.

- Вы хотите избавиться от стресса, почувствовать себя счастливее и достичь умиротворения; вы готовы потратить на это свое время.

- Вы не можете медитировать часами в каком-нибудь монастыре или ашраме (хижина отшельника - *Примеч. пер.),* поэтому вам необходимы инструкции по медитации, которыми можно было бы воспользоваться прямо сейчас, у себя дома или на работе.

- Вы живете в обычном мире, подвергаетесь обычным стрессам, на вас пытаются оказывать давление и вам приходится исполнять обязанности, которые исполняет большинство самых обычных людей.

Если эти предположения относительно вас верны хотя бы частично, поздравляю - вы выбрали именно ту книгу, которая вам

нужна!

Как построена эта книга

Эту книгу можно читать от корки до корки и многие из вас поступят именно так, не правда ли?), но можно читать только то, что вас интересует. И я позаботился о том, чтобы читатель, которому требуется ответ на какой-то конкретный вопрос, мог легко и быстро найти нужную информацию. Каждая часть книги посвящена соответствующей фазе вашего знакомства с медитацией.

Часть I. Первое знакомство

Если вы не знаете о медитации практически ничего, тогда вам лучше начать именно с этой части. Вы узнаете, *что* является предметом медитации и что нет, откуда она появилась и как ее использовать для снятия стресса, укрепления здоровья и достижения ощущения умиротворенности и покоя. Эта часть познакомит вас также с некоторыми потаенными уголками вашего сознания (на тот случай, если вы даже не подозреваете об их существовании) и объяснит, как медитация поможет вам сохранить спокойствие и сосредоточенность.

Часть II. Итак, приступим!

Здесь вы наконец-то узнаете о том, как приступить к работе со своим собственным сознанием (и сердцем)! Именно на тот случай, если вас почему-либо смущает или даже пугает) перспектива пребывания в состоянии спокойствия и обращенности внутрь самого себя, я привожу предельно понятные инструкции, которые позволят вам без особых затруднений выполнить весь этот процесс. Я включил в эту часть главу, посвященную подробностям, которым в большинстве книг по медитации почему-то не уделяется внимания, - например, как держать, не напрягаясь, прямую более или менее) спину и что делать с глазами и руками, - а также главу, в которой рассказывается о том, как растягивать и готовить свое тело к сидению. (Впрочем, можно медитировать и лежа.)

Часть III. Устранение неполадок и «точная настройка»

После того как вы приступите к регулярным занятиям медитацией, у вас могут появиться новые вопросы или возникнуть кое-какие проблемы. Например, вы не знаете, как устранить влияние тех или иных отвлекающих факторов, например повторяющихся и навязчивых мысленных образов или неприятных эмоций - «у меня в голове постоянно вертится мелодия песенки, которую я услышал утром по радио, и с этим ничего невозможно поделать!» Одним словом, эта часть посвящена медитации на практике.

Часть IV. Медитация в действии

Одно дело успокоить эмоции и раскрыть сердце в родной обстановке собственной комнаты и совсем другое - заниматься медитацией на протяжении всего дня в присутствии своего босса (или клиента), партнера, детей. Эта часть покажет вам, как распространить пользу от медитации на все сферы вашей жизни, начиная с занятиq сексом и заканчивая снятием стресса и укреплением духа. Если вас интересуют главным образом проблемы исцеления вашего тела или души или если вы хотите эффективнее выполнять свою работу, вы найдете в этой книге главу, из которой вы узнаете все, что нужно. Если же вас интересуют главным образом вопросы духовного развития личности, вы также найдете в этой книге главу, в которой раскрывается тема духовного развития личности.

Часть V. Великолепные десятки

Когда я беру в руки новую для себя книгу, я обычно начинаю с того, что заглядываю в ее конец. Вот почему мне так нравятся списки наподобие «Великолепных десяток». В этой части вы найдете ответы на вопросы, которые интересуют большинство людей, приступающих к занятиям медитацией. Кроме того, вы найдете подборку лучших «универсальных» медитаций и убедительные научные свидетельства целебной силы медитации.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На полях этой книги я использую пиктограммы (иконки), чтобы привлечь ваше внимание к соответствующим категориям информации. Ниже приведены разъяснения используемых мною пиктограмм.

Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к медитации. Это - ваш шанс получить настоящее удовольствие!

Это очень важная информация, которую необходимо запомнить и время от времени повторять.

Информация философского характера.

Если хотите, чтобы ваши занятая медитацией были эффективными и не слишком обременительными, прислушайтесь к советам опытного медитатора.

Люди занимаются медитацией уже не одно тысячелетие. Этой

пиктограммой помечены выводы, к которым пришло человечество в результате многовековых занятий медитацией и которые изложены здесь **в** форме забавных и поучительных историй.

Куда двигаться дальше

Теперь, когда вы ознакомились со структурой этой книги, вам предстоит решить, что делать дальше. Напоминаю, что вовсе необязательно читать эту книгу строго последовательно, страница за страницей; вы можете выбрать тот материал, который интересует вас больше всего.

Если же вас интересует медитация вообще, то начинайте читать прямо с части I, где рассказывается история медитации, обсуждается возможность использования медитации для укрепления здоровья, а также причины, в силу которых ваше сознание порой приносит вам страдания и вызывает стресс. Но если вам не терпится ознакомиться к конкретными приемами и поскорее приступить к практической медитации, начинайте чтение с части II, которая посвящена практике.

После того как вы позанимаетесь медитацией пару-тройку недель, обратитесь к части III. где рассказывается о всевозможных препятствиях и трудностях, которые могут встретиться на вашем пути, а также о стратегиях развития и совершенствования занятий медитацией. Если же вас интересуют отдельные аспекты медитации, такие как развитие духовного мира, исцеление тела и души или повышение производительности труда, советую обратиться к части IV. Другими словами, выбирайте именно тот материал, который представляет для вас интерес в данный момент.

Наконец, я буду рад познакомиться с любыми вашими замечаниями, предложениями и пожеланиями. Если захотите обратиться ко мне, воспользуйтесь моим Web-сайтом (www.stephanbodian.org) или напишите мне по электронной почте: stephanbodian@hotmail.com.

Ждем ваших отзывов

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о

том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-maii: info@dialektika.com http:// www.dialektika.com

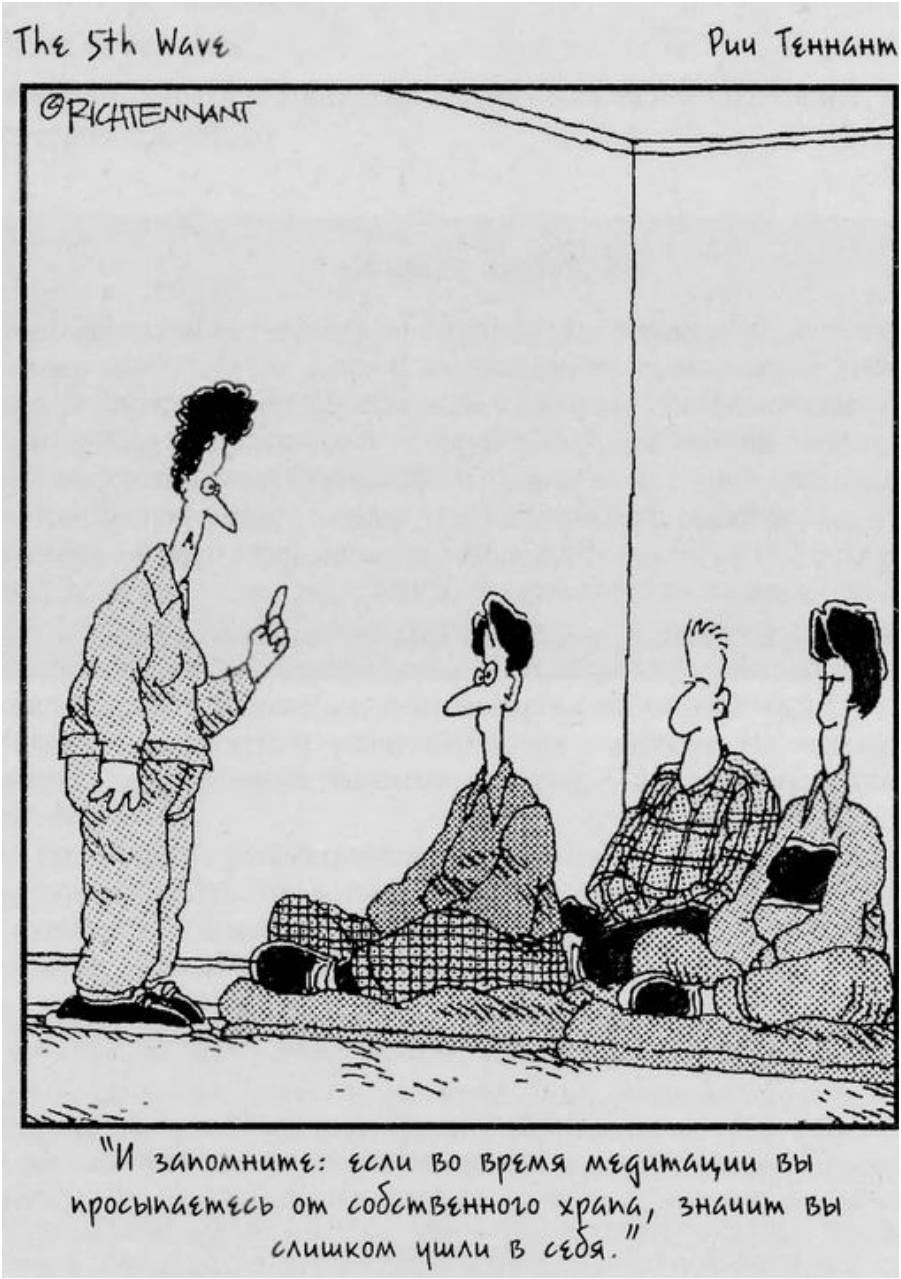
Информация для писем:

из России: 127055 Москва, л. Лесная, д. 43, стр. 1

из Украины: 03150, Киев, а я 152

Часть I

Первое знакомство



В этой части

Вы узнаете о медитации все, чтобы по-настоящему заинтересоваться ею и начать медитировать. Кроме того, вы узнаете, что медитация имеет яркую поликультурную историю и приносит человеку огромную пользу (это научно доказанный факт!), помогая избавиться от стресса, снижая кровяное давление и уровень холестерина в крови, повышая уровень эмпатии и творческие способности. Вы узнаете, что подлинной причиной

ваших страданий и стресса являются вовсе не происходящие события, а реакция вашего сознания на эти события.

Кроме того, вы поймете, *что* может дать медитация лично вам.

Глава 1

Что является предметом медитации - и что не является ее предметом

В этой главе

- Восхождение на вершину медитации - Привалы и обход препятствий - Основные методы медитации - Что вас ждет на вершине - Выработка способности к концентрации, рецептивному осознанию, размышлению и самосовершенствованию

В медитации, в сущности, нет ничего сложного. Нужно просто сесть, успокоиться, обратить внимание внутрь себя и сфокусировать свое сознание (см. врезку «Медитация: это гораздо легче, чем вам казалось»). Почему же, спросите вы, о медитации написано так много книг, в том числе эта? Почему бы не ограничиться изложением инструкций?

Допустим, вы собираетесь в поездку на автомобиле в какое-нибудь живописное местечко. Вам достаточно набросать маршрут движения и следовать этому маршруту; через несколько щей вы наверняка благополучно доберетесь до места назначения. Однако вы получите от этой поездки гораздо больше удовольствия, если запасетесь туристическим справочником с указанием всех достопримечательностей на маршруте вашего движения. Кроме того, вы будете чувствовать себя в гораздо большей безопасности, если прихватите с собой руководство по устранению неисправностей в вашем автомобиле, которые, вполне возможно, возникнут в пути. Возможно, вы захотите изменить первоначально выбранный маршрут, чтобы ознакомиться с достопримечательностями, расположенными в стороне. Не исключено даже, что полностью измените первоначально намеченный маршрут или воспользуетесь другим средством передвижения!

Медитацию также можно рассматривать как путешествие, а книгу, которую вы держите в руках, - как туристический справочник. Эта глава представляет собой общее описание предстоящего путешествия. В ней указаны маршруты движения к

пункту назначения, базовые навыки, которыми вы должны овладеть, а также окольные пути, которых лучше избегать.

Медитация: это гораздо легче, чем вам казалось

Медитация - это не более чем способ сосредоточения вашего внимания на каком-либо конкретном объекте - вообще говоря, на чем-то достаточно простом, например, на каком-либо слове или фразе, пламени свечи или геометрической фигуре, или на своем собственном дыхании. В повседневной жизни ваш мозг непрерывно обрабатывает огромное множество сигналов, возникающих в результате осязания, зрительного восприятия, эмоций и мыслей. Медитируя, вы словно бы сужаете свое восприятие, ограничиваете стимулы, бомбардирующие вашу нервную систему, - и успокаиваете свой мозг.

Если хотите как можно быстрее составить представление о том, что же такое медитация, почувствовать, так сказать, «вкус медитации», следуйте перечисленным ниже инструкциям. (Если же хотите получить более подробные инструкции по медитации, обратитесь к главе 6.)

Выберите тихое, спокойное место и усядьтесь поудобнее, выпрямив спину (однако чрезмерно не напрягайтесь).

Если вы «тонете» в своем любимом кресле, подберите более жесткое сидение.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, закройте глаза и максимально расслабьтесь.

Если не умеете расслабляться, обратитесь к главе 6.

Выберите слово или фразу, которое имеет для вас какое-то особенное (личное или духовное) значение.

Вот лишь несколько примеров: «Нет ничего, кроме любви», «Не беспокойся, будь счастлив», «Верю в Бога».

Начните дышать через нос (если можете) и, по ходу дыхания, повторяйте спокойно про себя выбранное вами слово или фразу.

Вы можете шептать это слово или фразу, проговаривать его беззвучно (одними губами) или повторять его мысленно. Если что-либо отвлекло вас, вернитесь еще раз к повторению этого слова или фразы.

Как альтернативный вариант, можно просто следить за своим дыханием (за тем, как воздух входит в ноздри и выходит из них), возвращаясь к нему, если что-либо отвлечет вас от этого занятия.

Продолжайте такую медитацию в течение пяти минут или несколько дольше; затем медленно поднимитесь со стула и возвращайтесь к своим обычным занятиям.

Как вы чувствуете себя? Не показалось ли вам несколько странным повторять про себя одно и то же или следить за своим

дыханием? Не показалось ли вам трудным сохранять высокую концентрацию? Не вертелись ли у вас в голове какие-то другие слова или фразы? Если вертелись, не придавайте этому слишком большого значения. В результате регулярной практики и с помощью советов, изложенных в этой книге, вы наверняка освоите этот нехитрый навык.

Разумеется, можно потратить много лет - весьма плодотворных и увлекательных - на освоение всевозможных тонкостей и хитростей медитации. Однако спешу вас обрадовать: базовый метод медитации на самом деле достаточно прост, и для его освоения (и получения реальной пользы от его практического применения) вам не понадобится стать экспертом медитации.

Начало путешествия в мир медитации

Не приходится сомневаться в том, что вы выбрали эту книгу потому, что хотите получить от жизни чего-то большего: больше душевного спокойствия, больше энергии, больше благополучия, больше смысла, больше счастья, больше радости. Вам наверняка приходилось немало слышать о медитации и вас интересовало, как она может повлиять на вашу жизнь. Возвращаясь к нашей метафоре путешествия в мир медитации, можно сказать, что, занимаясь медитацией, вы перемещаетесь из состояния, в котором находитесь в данный момент, в состояние, в котором хотели бы оказаться.

Не будучи чужд романтике и тяге к приключениям, я рассматриваю овладение искусством медитации как восхождение на вершину. Вам приходилось видеть фотоснимки гор. Находясь у подножия горы, вы видите ее вершину лишь в те короткие минуты, когда она не закрыта облаками. Но единственный способ достичь вершины - это двигаться упорно и настойчиво, шаг за шагом, преодолевая или обходя препятствия, встречающиеся на пути.

Разные пути к вершине

Представьте, что вы готовитесь к восхождению на вершину. Как вы собираетесь восходить на нее? Можно, например, взять несколько уроков скалолазания, приобрести соответствующую экипировку и начать восхождение по одному из самых неприступных и опасных склонов. Можно выбрать какую-либо из проторенных троп, пролегающих вдоль пологого склона горы, и отправиться в путь, не подвергая свою жизнь ненужному риску. (Можно было бы, конечно, схитрить и отправиться в путешествие к вершине на автомобиле - если там имеется более или менее сносная автомобильная дорога,- но такой подход не оставил бы камня на камне от моей метафоры!)

Несмотря на то, что все эти пути ведут к вершине, каждый из

них имеет свои уникальные характеристики: один из маршрутов пролегает по пологому склону, через рощи и долины, а другой - по крутому и скалистому склону. С одною маршрута может открываться восхитительный вид на покрытые буйной растительностью долины, а с другого не увидишь ничего, кроме пастбищ или голых, безжизненных скал.

Восходя на вершину, вы можете сделать продолжительный (от нескольких часов до нескольких дней) привал, чтобы отдохнуть и насладиться природой. Более того, отдых может вам настолько понравиться, что вы решите отказаться от дальнейшего восхождения и продолжить приятное времяпрепровождение на столь удачно выбранном месте. Возможно, вам вообще следовало бы выбрать для восхождения какую-нибудь другую, более доступную вершину. А возможно, вы решите карабкаться на самую высокую вершину, не теряя времени на привалы и любование красотами окружающих пейзажей.

Путешествие в мир медитации имеет немало общего с восхождением на вершину. Вы можете поставить перед собой задачу, во что бы то ни стало добраться до самой высокой вершины, но, преодолев половину пути, решите выбрать не столь высокую и более доступную. Более того, вы с самого начала можете ограничиться восхождением на невысокий, но живописный холм. Каким бы ни был ваш конечный пункт назначения, вы в любом случае получите удовольствие от путешествия как такового, поскольку оно даст вам возможность надышаться свежим воздухом и потренировать мышцы, о существовании многих из которых вы даже не подозревали, поскольку вам никогда не приходилось пускать их в дело.

На протяжении многих тысяч лет люди из разных уголков мира начинали свое восхождение к вершинам медитации. (С историей медитации можно ознакомиться в главе 3.) В результате в мире накопилось видимо-невидимо справочников и руководств, каждый из которых по-своему излагает путь к этой вершине, дает свои рекомендации относительно методов восхождения и используемой экипировки. (Если хотите получить представление об объеме имеющихся в настоящее время материалов по медитации, исследуйте полки ближайшего книжного магазина

или поищите в Интернете ресурсы по слову «медитация».)

По сложившейся традиции в этих учебниках описывается некий духовный путь, базирующийся на определенных представлениях и методах, которые на протяжении многих веков передавались от одного поколения к другому (см. врезку «Духовные корни медитации»). Однако в последние десятилетия западные исследователи отделили медитацию от ее духовных основ и теперь предлагают ее в качестве средства от ряда недугов, типичных для XXI века.

Более подробные сведения о пользе медитации приведены в главе 2, а узнать об исследованиях медитации можно в главе 19.)

Несмотря на то, что в этих книгах вершина может описываться по-разному - в одних пособиях акцент сделан на великолепной панораме, открывающейся вашему взору с вершины, другие уделяют больше внимания умиротворенности или радости, посещающих каждого взошедшего на вершину, а третьи даже утверждает, что, добравшись до вершины, вы увидите не одну, а несколько вершин, - я готов согласиться с древним мудрецом, который сказал: «Все методы и приемы медитации - это просто разные пути к одной вершине».

Духовные корни медитации

Несмотря на то, что в наши дни медитацией занимается много «обычных» людей (в том числе и ваших знакомых), далеко не всегда это можно было делать свободно. На протяжении многих столетий монахи, мистики и странствующие аскеты занимались медитацией втайне от остальных людей, используя это искусство для вхождения в высшие сферы самосознания и, в конечном счете, для достижения пика духовного пути.

Обычные люди, желающие научиться медитации и располагающие свободным временем, всегда могли освоить пару-тройку методов медитации. Однако сама медитация оставалась священным занятием, доступным лишь немногим избранным, готовым отказаться от бренного мира и полностью посвятить себя этому занятию. (Истории медитации я посвятил главу 3.)

Сейчас все по-другому! Начиная с «бит-дзена» 1950-х и нашествия индийских йогов в 1960-е годы, заканчивая нынешним повальным увлечением буддизмом, медитация, несомненно, превратилась в одно из самых модных течений нашего времени, а практическая польза от медитации превозносится едва ли не во всех СМИ, печатных и электронных. (Вы уже посещали Web-сайты, посвященные медитации?)

Медитация широко изучается в институтах психологии и даже сведена к формулам наподобие пресловутой «релаксации» (простенький метод для снятия стресса). Однако медитация

никогда не утрачивала полностью своих духовных корней. Фактически, причина столь высокой эффективности медитации заключается в том, что она соединяет вас с неким духовным измерением, которое разные комментаторы называют по-разному, но я называю его просто - *бытием.*

Вот лишь несколько из множества методов медитации, выработанных на протяжении многих столетий:

- Повторение какого-либо выразительного слова или фразы, известных как *мантра* (см. главы 3 и 13).

- Максимальная включенность в текущую ситуацию (подробнее о *включенности* см. В главах 6 и 15).

- Отслеживание своего дыхания (см. главу 6).

- Концентрация внимания на потоке ощущений (см. главу 6).

- Культивирование в себе любви и доброжелательности, сопереживания, всепрощения и прочих положительных и исцеляющих эмоций (см. главу 10).

- Концентрация на какой-либо геометрической фигуре или каком-либо другом простом визуальном объекте.

- Созерцание какого-либо тихого и спокойного места или какой-либо исцеляющей энергии или объекта (см. главу 16).

- Чтение духовной литературы и размышление над прочитанным (см. главу 13).

- Созерцание живописного изображения какого-либо священного объекта или святого.

- Созерцание природы.

- Вознесение молитвы Богу.

По ходу чтения этой книги у вас будет немало возможностей поэкспериментировать со многими из этих методов. В ней будет изложено подробное руководство по практическому применению одного из этих методов - *включенности.*

Вид, открывающийся с вершины

Что вы увидите, когда достигнете вершины горы под названием «медитация»?

Если верить свидетельствам медитаторов и мистиков, которые уже взбирались на эту вершину, то на вершине этой горы находится неиссякаемый источник любви, мудрости, счастья и радости. Кто-то называет это духом или душой, подлинной

природой или подлинной сущностью, конечной истиной или основой ***бытия*** (или просто ***бытием*** как таковым). Другие называют это Богом, «божественным или «святым таинством» или просто – «нечто». Для обозначения этого существует практически столько же слов, сколько существует людей, которым удалось испытать подобное ощущение. А некоторые духовные традиции считают это столь священным и могущественным, что даже не решаются присвоить ему какое-либо название.

Что же касается собственно ***ощущений***, которые охватывают нас при достижении вершины, то для их описания опытные медитаторы используют такие слова, как ***просветление*** (после пребывания во тьме невежества), ***пробуждение*** (после пребывания в состоянии сна), ***освобождение*** (после пребывания в рабских оковах), ***свобода*** (после пребывания в состоянии скованности) и ***единение*** (с Богом или с ***бытием).***

В одном древнем изречении все слова и названия уподобляются пальцам, указывающим на луну. Слишком сосредоточившись на пальце, вы рискуете не увидеть великолепную луну. Вот почему для нас не так уж важно, каким пальцем нам указывают на луну, - главное, чтобы указывали в правильном направлении. В конечном счете, вы ведь хотите увидеть именно луну (в данном случае - вершину), а не палец.

Разумеется, вы можете не испытывать ни малейшего интереса к таким абстрактным и туманным состояниям и ощущениям, как просветление или единение. Вполне возможно, вы купили эту книгу просто потому, что хотели бы избавиться от стресса, укрепить здоровье или справиться со своими эмоциями. В таком случае забудьте о «святом таинстве» и «божественном»: немножко прочистить мозги и успокоиться - что еще нужно человеку, измученному бешеным темпом современной жизни!

Итак, мы договорились с вами, что вы твердо намерены следовать одним путем независимо от того, каких вершин вы собираетесь достичь. Базовые инструкции одинаковы - однако вы должны выбрать для себя «пункт назначения». А вот самые популярные места для краткого отдыха на пути к вершине:

- повышенная сфокусированность и концентрация;
- снижение напряжения, беспокойства и стресса;
- более четкое мышление и менее эмоциональные поступки;

снижение кровяного давления и уровня холестерина в крови;

- более легкое отвыкание от курения и прочих вредных привычек;

- повышение творческих способностей и производительности труда при выполнении повседневной работы;

- лучшее понимание собственного внутреннего мира и умение жить в мире с самим собой;

- больше радости, любви, а также искренности и непосредственности чувств;

- большая близость с друзьями и членами семьи;

- более глубокое ощущение смысла и цели в жизни;

- проявления (хотя бы в течение коротких промежутков времени) духовного измерения собственного бытия.

Как вы, наверное, заметили, эти остановки сами по себе являются важными «пунктами назначения и каждый из этих «пунктов назначения» вполне достоин того, чтобы у вас возникло желание добраться до него. (Более подробно о пользе медитации см. в главе 2.) Вы вполне можете удовольствоваться остановкой на пол- пути к вершине после того, как научитесь избавляться от стресса, укрепите здоровье и вообще повысите качество жизни. Если, однако, вы не удовлетворитесь лишь этими достижениями и почувствуете в себе достаточно сил и желания, то сможете продолжить покорение более высоких вершин, которые так любят описывать великие медитаторы.

Вкус кристально чистой горной воды

Попытаемся несколько развить нашу метафору восхождения на гору и вообразим, что на вершине горы находится неиссякаемый источник кристально чистой, ключевой воды - ***воды бытия.*** (Если хотите, можете называть эту воду ***водой божественной благодати,*** или ***живительной влагой духа***, или ***эликсиром абсолютной любви).*** ***Т***е, кому удалось взойти на вершину, могут целиком погрузиться в бассейн, окружающий этот источник. По сути, кому-то даже удается полностью слиться с водой в этом бассейне и отождествиться с самим ***бытием.*** (Только, ради Бога, не переживайте: не хотите сливаться - и не надо!)

Вы можете найти сокровище в собственном доме

Евреи рассказывают историю, аналог которой имеется практически во всех великих учениях о медитации в мире. Симон, простой портняжка, днем и ночью грезил об огромном сокровище, которое он в один прекрасный день обязательно найдет, покинув свой дом и свою маленькую деревушку и отправившись, куда глаза глядят. Однажды поздно вечером, закинув за спину котомку с нехитрыми пожитками, Симон отправился в путешествие.

Долгие годы Симон бродил из города в город, зарабатывая на жизнь починкой одежды всем желающим и пытаясь найти сокровище, которое - он это твердо знал! - принадлежит ему одному. Но у всех, кого он расспрашивал об этом сокровище, были свои собственные заботы, и никто не мог помочь Симону.

Однажды Симон встретил медиума, знаменитого своими необычайными способностями. Когда Симон поделился с ним своей проблемой, медиум ответил: «Да, у тебя действительно есть огромное сокровище, которое принадлежит тебе - и никому другому». Услышав эти слова, Симон буквально подпрыгнул от радости. «Я обязательно расскажу тебе, как найти это сокровище, - продолжал тем временем медиум, давая Симону сложные указания, которые тот тщательно записывал.

Когда медиум подошел к концу описания, с помощью которого Симону предстояло отыскать свое сокровище, и назвал ту самую улицу и дом, где якобы спрятано это сокровище, у Симона от изумления открылся рот. Он не мог поверить своим ушам: это был тот самый дом, из которого он много лет назад отправился на поиски.

Симон наскоро поблагодарил медиума, сунул в карман бумагу с инструкциями по поиску сокровища и заспешил к себе домой. И, что бы вы думали, Симон, к своему немалому удивлению, действительно нашел огромное сокровище, которое было спрятано под основанием очага в его доме.

Мораль этой истории очевидна. Где бы мы ни пытались найти средства для успокоения своей души и, к каким бы методам медитации мы ни прибегали, искомые нами мир, любовь и мудрость всегда находятся в нас самих - в нашей душе и сердце.

Но, чтобы насладиться чистым ***вкусом***

бытия, вовсе необязательно проходить весь путь до вершины. Вода из источника сбегает вниз по склону горы в виде ручьев и речушек, орошая долины и селения, расположенные у подножия юры. Иными словами, вы можете ощутить вкус ***бытия*** везде и во всем, поскольку ***бытие*** - это квинтэссенция жизни, поддерживающая жизнь на всех уровнях. Однако пока вы не приступите к практическим занятиям медитацией, вы не сможете ощутить вкус ***бытия.***

Медитируя, вы приближаетесь к источнику этой кристально чистой горной воды и учитесь распознавать ее вкус. (В зависимости от особенностей характера и конкретного местонахождения на пути к вершине люди используют разные термины для описания вкуса этой воды, например ***спокойствие, умиротворенность, благополучие, целостность, ясность*** *и* ***сопереживание.)*** Не имеет значение, куда именно вы направляете свои стопы или где именно вы остановились на своем пути к вершине; в любом случае вы погружаете руки в воду ***бытия*** и пробуете ее на вкус. Затем вы можете приступать к поискам вкуса ***бытия*** везде и во всем!

Везде хорошо, а дома - лучше (между прочим, вы и так у себя дома!)

Теперь, когда я закончил построение метафоры под названием «путь к вершине горы», я намерен разрушить ее легким движением руки (или, пользуясь еще одной метафорой, стереть ее с лица земли так, как морская волна смывает песчаный замок, выстроенный поблизости от полосы прибоя). Да, путешествие в мир медитации, подобно восхождению на горную вершину, требует большой настойчивости и терпения. (Подробнее об усилиях и дисциплине, необходимых тем, кто пытается овладеть искусством медитации, см. в главе 9.) Однако эта метафора скрывает несколько важных парадоксов.

- Вершина, к который вы стремитесь, существует не в каком-нибудь отдаленном месте. Она существует в глубинах вашей сущности. Некоторые традиции утверждают, что она существует в вашей душе, ожидая, когда вы взойдете на нее.

(См. врезку «Вы можете найти сокровище в собственном доме» в этой главе.)

- Вы можете взойти на эту вершину достаточно быстро - для этого вовсе необязательно долгие годы заниматься медитацией. Например, занимаясь медитацией, когда ваш мозг успокаивается, и вы ощущаете глубокую умиротворенность и спокойствие, чувствуете свою связь со всем сущим в этом мире или испытываете прилив любви и сострадания, вы фактически пробуете на вкус кристально чистую воду ***бытия*** из источника,

находящегося внутри вас. И эти моменты информируют и питают вас зачастую неизмеримо больше, чем что-либо другое.

- Метафора под названием «путь к вершине горы» предполагает долгий путь и наличие определенной цели, тогда как задача медитации, по сути, заключается в том, чтобы полностью отвлечься от каких-либо целей и желаний для того, чтобы просто *быть.* В связи с этим мне вспоминается весьма красноречивая фраза, помещенная на титульной странице бестселлера известного специалиста по борьбе со стрессами Иона Кабат-Зинна: «Куда бы вы направлялись, идти предстоит именно вам». Примерно **о** том же **г**оворит известная пословица: «Везде хорошо, а дома - лучше». Другими словами, где бы вы ни были, вы всегда у себя дома!

Разумеется, даже когда вы медитируете, вам вовсе необязательно тотчас же отказываться от всех своих дел и желаний - и просто быть. Это то, чего вы добьетесь не спеша, со временем, регулярно медитируя, постепенно наращивая степень сфокусированности и отстраненности, все меньше отвлекаясь на посторонние вещи и все глубже погружаясь в ***просто бытие.*** Ниже перечислено несколько стадий, через которые вам, возможно, придется пройти на пути к этому ***просто бытию.***

- Трудно научиться сидеть спокойно
- Трудно научиться обращать внимание внутрь себя
- Вы тщетно пытаетесь сфокусировать внимание
- Вас все время что-то отвлекает
- Ваша способность сфокусировать внимание повышается
- Медитируя, вы испытываете чувство расслабления.
- Вы замечаете, что ваш мозг успокаивается на весьма непродолжительные отрезки времени
- Вы ощущаете кратковременные проблески безмятежности и умиротворения

Вот здесь-то нас подстерегает, наверное, величайший парадокс: если заниматься медитацией как следует, то однажды поймете, что находитесь у себя дома все время, не покидая его ни на минуту.

Всегда ли вы отдаете себе отчет в

том, что с вами происходит

Большую часть времени вы, скорее всего, не очень-то задумываетесь над своей способностью полностью отдавать себе отчет в том, что происходит в каждый отдельный момент с вами и вокруг вас. Иными словами, вы не особенно обращаете внимание на свою способность осознавать текущую ситуацию. (Такую способность, для краткости, будем называть *осознанием.)* Тем не менее, эта способность очень важна практически для всего, что вы делаете. Смотря телевизор, готовясь к экзамену, разогревая еду, управляя автомобилем, слушая музыку или разговаривая с приятелем, вы отдаете себе отчет в том, что делаете, т.е. концентрируете внимание на том, что происходит в данный момент. Прежде чем начинать медитировать, полезно проверить свою способность осознавать текущую ситуацию,

Прежде всего, обратите внимание на то, что значит осознавать текущую ситуацию? Бывают ли в вашей жизни ситуации, когда вы не совсем отдаете себе отчет в том, что с вами происходит в данный момент? А теперь произнесите про себя: «Я полностью отдаю себе отчет в том, что ...». Повторяйте это упражнение снова и снова, обращая внимание на то, куда вас заводит полное осознание текущей ситуации.

Какие ощущения, внутренние или внешние, вы осознаете в большей степени? Чему уделяете больше внимания - мыслям и фантазиям или чувственному восприятию действительности? Не мешает ли ваша погруженность в собственные мысли полному осознанию того, что происходит «здесь и сейчас»?

Не фокусируется ли ваше осознание текущей ситуации на каком-либо одном конкретном объекте или ощущении? Или осознание носит всеобъемлющий и универсальный характер? Возможно, ваше осознание текущей ситуации напоминает луч электрического фонарика, переходящий с одного объекта на другой. Просто обратите внимание на то, как ваше осознание скользит по объектам. Не пытайтесь каким-либо образом корректировать его.

Перескакивает ли оно быстро с одного объекта на другой или движется медленно, подолгу задерживаясь на каждом из объектов, прежде чем продолжить свой путь? Поэкспериментируйте с ускорением и замедлением таких перемещений осознания и обратите внимание на то, какие у вас при этом возникают ощущения.

Возможно, ваше осознание притягивается к одним объектам и событиям и не задерживается на других. К чему именно ваше осознание возвращается вновь и вновь? Каких «встреч» оно словно намеренно избегает?

А теперь поэкспериментируйте с мягким «подталкиванием своего осознания, принудительно перефокусируя его с одного объекта на другой. Обращая внимание на звуки: вы можете заметить, что на какие-то мгновения вы забываете о своих руках или о неприятных ощущениях в спине или в коленях. Попытайтесь сфокусировать внимание на каком-то одном объекте и как можно дольше удержать его, Как долго вам удалось удерживать внимание на одном объекте, прежде чем оно самопроизвольно переключилось на другой?

Тренировка осознания и умения управлять им

Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Путешествие в мир медитации начинается с тренировки *осознания*, или *внимания.* По сути, осознание представляет собой нечто вроде умственной мышцы, которая ведет вас по всему жизненному пути, от начала до конца. Какой бы метод медитации вы ни выбрали, секрет медитации заключается в тренировке, фокусировании и управлении вашим осознанием. (Между прочим, внимание - это просто слегка сфокусированное осознание, и я пользуюсь этими терминами в своей книге практически как синонимами. См. врезку «Всегда ли вы отдаете себе отчет в том, что с вами происходит».)

Чтобы получить более четкое представление о механизме функционирования осознания, рассмотрим еще одну метафору - свет. Вы воспринимаете свет как нечто само собой разумеющееся, но, если не выработаете у себя особых навыков и повышенной чувствительности, характерных для слепых людей, то вряд ли сможете прожить без света. (Приходилось ли вам искать какой-нибудь предмет в совершенно темной комнате?) То же самое можно сказать об осознании. Вы можете не отдавать себе отчета в том, что вы отдаете себе отчет в том, что происходит вокруг, но вам никак не обойтись без осознания.

Светом можно пользоваться по-разному. Можно создать систему освещения, которая будет освещать комнату мягким и рассеянным светом. Можно сфокусировать свет, как луч электрического фонарика, который поможет вам отыскать нужный предмет в темной комнате. А можно сфокусировать свет

в виде лазерного луча, который разрежет стальной лист или отправит сообщение к далеким планетам.

И при занятиях медитацией осознание можно использовать разными способами. Для начала можно развить способность отдавать себе отчет о происходящем вокруг и выработать способность **концентрироваться** на каком-то объекте. (Краткий перечень объектов медитации приведен в разделе «Разные пути к одной и той же вершине» выше в этой главе.)

Затем, улучшив свою способность концентрации, вы можете путем тренировки **рецептивного** (восприимчивого) осознания, расширить это осознание, чтобы подобно «обтекающей» системе освещения - осветить все, что попадает в поле вашего зрения.

Далее, вы можете сконцентрироваться еще больше, чтобы попытаться **культивировать у** себя положительные эмоции и настроения. Или вы можете использовать осознание для изучения своего внутреннего мира и **размышления** над природой самого бытия.

Эти четыре элемента - *концентрация, рецептивное осознание, культивирование* и *размышление* - представляют собой основные способы использования осознания во всех медитационных традициях мира.

Выработка способности к концентрации

Чтобы успешно справиться даже с относительно простой задачей, необходимо сосредоточиться. Самые творческие и продуктивные люди, чем бы они ни занимались (великие спортсмены, бизнесмены, ученые, художники, писатели), умеют абстрагироваться от всевозможных отвлекающих факторов. Если вам приходилось когда-либо наблюдать за Тайгером Вудсом, когда он готовится исполнить удар клюшкой по мячу, или за Николь Кидман, когда она перевоплощается в персонаж, который ей предстоит сыграть, вы имели возможность лицезреть плоды полной *концентрации* человека на работе.

Некоторые люди обладают врожденной способностью к концентрации, однако большинству из нас приходится тренировать, вырабатывать у себя такую способность. Буддисты любят сравнивать сознание человека с обезьяной, которая постоянно что-то выкрикивает и перепрыгивает с ветки на ветку. Сознание человека также постоянно перепрыгивает с одного предмета на другой. Обращали ли вы внимание на то, что бо́льшую часть времени вы не контролируете выкрутасы своего обезьяноподобного сознания, которое то возносится за облака, то терзается какой-то ерундой? Медитируя, вы успокаиваете свое обезьяноподобное сознание, концентрируя его, как луч света, на каком-либо объекте и не давая ему отвлекаться на пустяки.

Многие духовные традиции учат своих неофитов концентрации как важнейшему методу медитации. Сфокусируйте свое сознание на этой мантре, или на этом символе, или на этом изображении, советую они, и постепенно достигнете состояния, которое называется ***полной погруженностью***, или ***самадхи.***

Когда вы пребываете в состоянии полной погруженности, исчезает ощущение самостоятельного «я» и остается лишь объект вашего внимания. Метод концентрации, доведенный до своего естественного, логического результата, вызывает у медитатора ощущение полного единства с объектом медитации. Если вы увлекаетесь спортом, таким объектом может быть теннисная ракетка или клюшка для гольфа; если вы глубоко религиозный человек, таким объектом может быть Бог, или ***бытие,*** или некий абсолют. Более подробная информация о духовной пользе концентрации приведена в главе 14. Если же вы хотите использовать медитацию для повышения производительности, обратитесь к главе 16.)

Даже если вы пока еще не знаете, как правильно медитировать, у вас наверняка бывали моменты полной погруженности, когда у вас пропадает ощущение отчужденности и обособленности. Подобные моменты возникают, когда вы любуетесь солнечным закатом, слушаете музыку, выполняете творческую работу или смотрите в глаза любимого человека. Когда вы полностью поглощены каким-либо занятием, будь то работа или развлечение, когда время словно останавливает свой ход и вы перестаете осознавать самого себя, вы входите в так называемый ***поток*** (этот термин придумал психолог Михали Цикцентмихали). Цикцентмихали утверждает, что занятия, которые вызывают такой поток, приносят то, что мы обозначаем словом ***наслаждение.*** Поток может быть необычайно освежающим, вдохновляющим, даже многозначительным - и является естественным результатом предельной концентрации.

Откройте себя для рецептивного осознания

Китайские мудрецы утверждают, что все вещи заключают в себе непрерывное взаимодействие ***ин*** и ***янь,*** т.е. женского и мужского начала Вселенной. В таком случае, если концентрация представляет собой янь медитации (фокусировка, сила, проникновение), то ***рецептивное осознание*** представляет собой ин (открытость, восприятие, готовность).

Если концентрация дисциплинирует, стабилизирует и закрепляет сознание, то рецептивное осознание отпускает и расширяет границы сознания и расширяет внутреннее пространство, позволяя нам лучше узнать свое сознание. Если концентрация блокирует внешние стимулы как факторы, отвлекающие от объекта концентрации, то рецептивное осознание принимает в себя и ассимилирует каждое наше ощущение.

Большинство медитаций представляют собой взаимодействие концентрации и рецептивного осознания, хотя некоторые, более продвинутые методы обучают собственно практике рецептивного осознания. Оставайтесь открытым, внимательным и благожелательным ко всему, что встречается на вашем пути, учат они, и в конечном счете истина примет вас в себя. Рецептивное осознание, будучи доведенным до своего логического завершения, направляет вас на путь отвлечения вашей личности

от мыслей, эмоций и историй, которые ваше сознание настойчиво нашептывает вам, и превращения ее в вашу подлинную личность, которая является самим *бытием.* (Подробнее о мыслях, эмоциях и историях см. главу 5.)

Разумеется, если вы не знаете, что делать со своим вниманием, то просто не сможете следовать этим инструкциям. Вот почему большинство традиций рекомендуют начинать с тренировки концентрации. Успокаивая и подкрепляя сознание (в степени, достаточной для того, чтобы оно могло открыться для восприятия нового опыта, но в то же время не было повержено в хаос лавиной беспорядочных ощущений и мыслей), концентрация создает прочную основу, на которой могли бы успешно строиться занятия медитацией.

Использование размышления для проникновения в суть вещей

Несмотря на то, что взаимодействие концентрации и рецептивного осознания способно принести колоссальную пользу, в конечном счете, подлинное освобождение от страданий приносят вам именно проникновение в суть вещей и понимание того, как функционирует сознание, как вы бесконечно умножаете собственные страдания, как сильно вы зависите от исхода тех или иных событий и насколько неподконтрольны вам и быстротечны эти события. А в повседневной жизни именно творческое мышление - свободное от ограниченных и бесконечно повторяющихся шаблонов мышления - приносит самые удачные решения проблем. Вот почему *размышление* является третьим ключевым компонентом, который превращает медитацию из успокаивающею, расслабляющего упражнения в механизм обеспечения свободы и творческого самовыражения.

Выработав у себя способность к концентрации и расширив свое осознание, вы постепенно поймете, что у вас появилась возможность более глубокого проникновения в суть вещей и в природу вашего опыта. Вы можете использовать эту способность для изучения своего внутреннего мира и постепенного уяснения и устранения тяги вашего сознания к причинению вам страданий и стресса (см. главы 5 и 11). Если вы стремитесь к духовному

совершенствованию, то можете использовать эту способность для изучения своей сущности или для размышления над загадкой Бога и мироздания. А если вы настроены более прагматически, то можете поразмышлять над очередным этапом своей карьеры, над отношениями с близкими или над какой-нибудь на первый взгляд неразрешимой проблемой своей жизни. (Об использовании медитации в обычных жизненных ситуациях читайте в главе 15.)

Культивирование позитивных, исцеляющих состояний сознания

Цель некоторых видов медитации заключается в том, чтобы раскрыть сердце и выработать у себя определенные жизнеутверждающие качества, такие как сострадание, любовь к людям, самообладание, радость или всепрощение (см. главу 10). На более практическом уровне медитацию можно использовать для профилактики заболеваний, для создания иммунитета, для выработки уравновешенности, самообладания и точности, необходимых в разных видах спорта. Например, вы можете вообразить Т-клетки, атакующие вашу раковую опухоль, или представить, как совершаете сложный прыжок в воду с вышки, не допустив при этом ни единой ошибки (см. главу 16). Эти виды медитации я решил объединить названием *культивирование.*

В то время как цель размышления заключается в том, чтобы исследовать, изучить и, в конечном счете, проникнуть как можно глубже в суть вещей. Культивирование поможет вам преобразовать свою внутреннюю жизнь, направив вашу способность к концентрации на укрепление упреждающих, позитивных и исцеляющих состояний сознания и, наоборот, отобрать энергию у тех состояний сознания, которые являются более реактивными и разрушительными.

Занятия медитацией по-своему

Выработка осознания и управление им создают прочный фундамент для эффективной медитации, но. как и любой хороший фундамент, это лишь начало. Следующим этапом является построение дома - кирпич за кирпичом, сеанс медитации за сеансом, выявление и устранение всего, что не удается и не помогает. И так до тех пор, пока ваши занятия медитацией не стабилизируются и примут окончательную форму. Или, возвращаясь к моей любимой метафоре восхождения на горную вершину, осознание - это та самая мышца, которая помогает вам быстрее достичь вершины. Но вам необходимо выбрать маршрут и скорость, научиться обходить возможные препятствия. Иными словами, вы должны подобрать самые подходящие для себя способы медитации и научиться устранять трудности, которые могут встретиться на вашем пути.

Как выработать свои методы медитации

Когда в ходе занятий медитацией вы начинаете вырабатывать и направлять свое осознание, вам рано или поздно придется решать задачу соединения множества разрозненных элементов в целостную практику медитации, которая в максимальной степени отвечала бы вашим индивидуальным потребностям. (Более подробно о выработке своей собственной практики медитации см. в главе 13.) Например, вы выберете форму медитации, основанную на сфокусированной концентрации и игнорирующую рецептивное осознание. У ваших занятий медитацией может быть какая-то конкретная цель, например излечение болезни или решение некой психологической проблемы, и вы испытываете потребность пользоваться лишь теми подходами, которые отвечают вашим целям.

В таком случае вам следует поэкспериментировать с разными формами медитации и призвать на помощь свою интуицию, которая подскажет вам, какие из форм медитации подходят именно вам на данном этапе вашего восхождения на горную вершину под названием медитация. Инь и янь неизбежно сбалансируют используемые вами формы медитации: вы можете начать, например с интенсивной концентрации и закончить более расслабляющим рецептивным осознанием или наоборот, начать с какого-либо более рецептивного (т.е. восприимчивого) режима и со временем открыть для себя достоинства концентрации и сфокусированности. Уже само по себе путешествие в мир медитации позволит вам извлечь немало полезных уроков и, какими бы ни были ваши первоначальные намерения, в конечном счете, вы обязательно получите все, что должны получить.

Разумеется, если вы твердо намерены совершенствовать свою практику, неделя за неделей и месяц за месяцем (а это единственно возможный способ получить пользу от медитации), то вам понадобится выработать у себя те проверенные временем качества, которые требуются для каждого начинания, а именно мотивацию, дисциплинированность и постоянную готовность сделать все необходимое для достижения поставленной цели (см. главы 4 и 9). Несмотря на то, что указанные качества пользуются не очень-то большой популярностью в западной культуре, представители которой, вообще говоря, предпочитают удовлетворять свои потребности здесь и сейчас, выработать эти качества у себя не так уж трудно. Более того, они выработаются у вас естественным путем, сами по себе, если вы по-настоящему заинтересованы в достижении поставленной цели.

Решение проблем, возникающих при овладении искусством медитации

По мере того как ваша практика медитации будет совершенствоваться, перед вами могут возникать неожиданные проблемы, причем способы решения этих проблем могут оказаться не такими очевидными, как вам хотелось бы. Здесь снова стоит вернуться к метафоре восхождения на горную вершину. Допустим, на полпути к вершине на вашем пути вдруг оказывается непроходимый ледник, глубокая расщелина или отвесная скала... Или неожиданно налетает ураганный ветер и снег, и вам как можно скорее нужно найти падежное укрытие. Как вы поступите в этом случае? Может быть, вы достанете из рюкзака альпинистское снаряжение и постараетесь вспомнить все, что проходили во время подготовки к восхождению? А может быть, вы призовете на помощь интуицию и начнете импровизировать?

Хорошо уже то, что, как я указывал выше в этой главе, на протяжении тысячелетий на эту вершину до вас уже поднимались многие тысячи людей, которые создали инструмент и составили подробнейшие карты местности, с помощью которых вы сможете преодолеть все эти препятствия с минимальным риском для себя. Если, например, вашим занятиям медитацией мешают сильные эмоции, такие как злость, страх, досада или огорчение, и не дают вам успокоиться и сосредоточиться, следует воспользоваться методами, которые ослабят действие указанных эмоций. (Наставления по медитации в условиях, когда на вас действуют сильные эмоции или вы не можете избавиться от привычных моделей поведения, приведены в главе 11.) Или если в процессе медитации на вас действуют какие-либо посторонние отвлекающие факторы, такие как сонливость, беспокойство и чрезмерная возбужденность, или вас одолевают сомнения, вы можете воспользоваться проверенными методами для устранения подобных препятствий и продолжения занятий.

Включенность в текущую ситуацию: медитация как стиль жизни

Несмотря на то, что я описываю много разных методов медитации, в качестве основного подхода в этой книге предлагается то, что буддисты называют *включенностью* -

текущую ситуацию (или просто *включенностью*), т.е. постоянное, непрекращающееся внимание к происходящим событиям.

Основываясь на собственном многолетнем опыте медитации, я пришел к выводу, что включенность, которая сочетает в себе концентрацию и рецептивное осознание, является одним из простейших методов, доступных для начинающих. Кроме того, этот метод чрезвычайно легко приспособить к напряженному ритму современной жизни и плотному графику рабочего дня, в условиях которого приходится действовать большинству из нас. В конце концов, вы, как и я, наверняка стремитесь к более гармоничной, полной любви и лишенной стрессов жизни, не отправляясь для этого в монастырь.

В сущности, так необходимые вам красота, принадлежность к человеческому обществу и любовь находятся не где-то там, вдалеке - они доступны вам здесь и сейчас. Чтобы убедиться в том, что это действительно так, необходимо лишь прочистить мозги и открыть пошире глаза. Именно этой цели и служит практика «включенности в текущую ситуацию». Когда вы уделяете достаточно внимания своему ежеминутному опыту и своим ежеминутным ощущениям, тем самым вы не позволяете себе предаваться «сну наяву», а также заботам и тревогам, порождаемым вашим сознанием, и постоянно возвращаетесь к ясности, точности и простоте настоящего момента, в котором протекает ваша настоящая, а не выдуманная жизнь.

Самое важное во включенности в текущую ситуацию заключается в том, что вам не приходится ограничивать свою практику какими-то определенными местами и специально выбранным временем, - вы можете практиковать бодрствование (подлинное, а не мнимое) и внимание к мелочам текущего момента, где бы вы ни были и в любое время дня или ночи.

Что бы вы не испытывали и с чем бы вы ни сталкивались во время своего путешествия, вы найдете на страницах этой книги квалифицированные советы, которые являются результатом не

только моего собственного опыта как практикующего медитатора и учителя медитации, но и вековой мудрости медитационных традиций всего мира. В своей книге я описываю все основные подходы и возможные проблемы, которые могут встретиться на вашем пути - и отсылаю вас к другим источникам и ресурсам для последующего изучения и исследования, если, конечно, у вас возникнет потребность в покорении еще более высоких вершин медитации.

Путешествия, которые пытаются выдать за медитацию

Теперь, когда мы совершили краткий обзор предстоящего путешествия в мир медитации, следует взглянуть на ряд

маршрутов, которые на первый взгляд похожи на медитацию, однако уводят вас совсем в другом направлении.

Разумеется, практически каждое действие может превратиться в медитацию, если выполнять его с полной осознанностью или концентрацией. Например, вы можете медитационным способом мыть посуду, управлять автомобилем, разговаривать по телефону. (Подробнее о том, как это делается, можно прочитать в главе 15.)

Однако люди, не очень-то разбирающиеся в медитации, могут спутать определенные действия с медитацией, в то время как цель этих действии совершенно другая. Кое-кто, например, заявляет, что медитацией является чтение газеты или просмотр любимой телепрограммы. Не берусь судить - может быть, они правы.

Ниже приведен ряд примеров псевдомедитаций, несомненно, популярные, но не способные принести той пользы, которую приносит настоящая медитация.

- **Раздумья.** В странах Запада термин ***медитация*** нередко используется для обозначения некой разновидности сосредоточенного раздумья над какой-либо определенной темой (например, иногда говорят: «Я собираюсь немного помедитировать над этой проблемой»). Несмотря на то, что размышление высокого порядка играет определенною роль в некоторых методах медитации, оно очень мало напоминает тот мучительный и зачастую конфликтный процесс, который обычно называют раздумьями. Между прочим, тяжкие раздумья нередко лишают человека последних сил, тогда как медитация оживляет и освежает его.

- Мечтания. Мечтания и фантазии способны доставить особое удовольствие, иногда они даже способствуют решению каких-то проблем или временному избавлению от повседневной рутины или грудных жизненных обстоятельств. Однако они не дают возможность почувствовать себя более разносторонним и включенным в ***бытие,*** как это происходит в случае медитации. Мечтания нередко еще сильнее усложняют вашу жизнь.

- Отключение. Иногда отключение создаст кратковременный провал в непрерывном потоке мыслей и ощущений, наводняющих ваше сознание. При этом образуйся нечто вроде пустого пространства, в котором как будто ничего не происходит и нет ничего, кроме собственно ***бытия.*** Такое «отключение представляет собой сердцевину медитации и может произвольно культивироваться и продлеваться. Увы, по большей части отключение - это просто разновидность мечтаний.

- Повторяющиеся утверждения («аффирмации»). Эта

типичная практика так называемой религии New Age - одной из разновидностей того, что принято называть ***позитивным мышлением,*** - имеет своей целью стать противоядием от негативного образа мышления. Вообще говоря, эта «негативность» укоренена в сознании человека так глубоко, что аффирмации лишь скользят по поверхности, подобно морской пене, и никогда не проникают достаточно глубоко - туда, где пребывают ваши базовые представления и убеждения.

- Самогипноз. Расслабляя тело и рисуя в воображении безопасное, надежно защищенное место, вы можете погрузиться в состояние легкого *транса.* Пребывая в этом состоянии, вы можете репетировать роль, которую вам предстою сыграть в театре или кино, воспроизводить прошлые события для достижения успешного результата и перепрограммировать свой мозг с помощью аффирмаций. Самогипноз отличается от медитации максимальной включенностью в текущую ситуацию (основной подход, излагаемый в этой книге и акцентирующий внимание человека на текущем моменте), однако по сути больше похож на методы исцеления и повышения производительности, речь о которых пойдет в главе 16.

Как вкусно!

Выполняя это упражнение, вообразите, что вы только что прибыли на Землю с какой-то другой планеты и никогда не пробовали апельсин.

Положите апельсин на тарелку и закройте глаза.

Полностью отключитесь от любых мыслей и соображений, откройте глаза и посмотрите на апельсин так, словно вы видите его впервые в жизни.

Обратите внимание на форму, величину, цвет и фактуру апельсина.

Снимая с апельсина кожицу, обратите внимание на ощущения, возникающие в ваших пальцах, на контраст между мякотью и кожицей апельсина, на его вес.

Медленно поднесите дольку апельсина к губам и выдержите небольшую паузу перед тем, как взять ее в рот.

Прежде чем начать жевать дольку апельсина, обратите внимание на ее запах.

Откройте рот, надкусите дольку апельсина, ощутите фактуру мякоти апельсина, почувствуйте вкус сока у вас во рту.

Продолжайте откусывать и жевать апельсин, сосредоточив все свое внимание на игру ощущений у вас во рту.

Вообразив, что вы едите апельсин первый и последний раз в

жизни, постарайтесь, чтобы *каждое* мгновение, когда вы едите апельсин, отличалось свежестью, новизной и полнотой. Обратите внимание, насколько такой подход к угощению апельсином отличается от привычного.

Совершение молитвы. Обычная, или «просительная» молитва, которая представляет собой обращение к Богу за помощью или е просьбой о чем-либо, может выполняться по способу медитации, однако даже у такой молитвы очень мало общего с такой медитацией, о которой рассказывается в этот! книге. Однако созерцательная молитва, известная также как *оризон* (т.е. стремление души к единению с божественным), фактически представляет собой форму концентрированного размышления, объектом которого является Бог.

Сон. Сои, каким бы освежающим он ни был, ни в коей мере не является медитацией, если только вы не являетесь подлинным йогом, медитирующим во сне. Результаты исследований показывают, что волны, генерируемые мозгом во время сна, существенно отличаются от волн во время медитации. Разумеется, иногда случается, что медитаторы засыпают в процессе медитации - в таком случае спите себе на здоровье! (Подробнее о возникновении сонливости при медитации читайте в главе 12.)

Глава 2

Зачем мы медитируем

В этой главе

- Почему наша жизнь расходится с нашими ожиданиями
- Цена постоянных быстрых перемен
- Медитация излечивает недуги XXI столетия - стресс, страх и отчужденность
- Преимущества медитации

Если вы намереваетесь посвятить время и силы той или иной деятельности, вас, конечно же, интересует, что вы получите в итоге. Иными словами, зачем пыхтеть и напрягаться на стадионе или изматывать себя занятиями аэробикой, если вы не рассчитываете сбросить лишние килограммы, стать стройнее и здоровее? Зачем тратить время на посещение курсов кулинарии, если вы не собираетесь потрясти своих гостей восхитительными блюдами?

То же относится и к медитации. Зачем каждый день на десять-двадцать минут бросать все дела, следить за дыханием или повторять одну и ту же фразу, если это время можно потратить на прогулку на свежем воздухе, просмотр телевизора пли посещение Интернета? Да затем, что медитация приносит человеку огромную пользу!

Прежде чем поговорить о преимуществе медитации, давайте рассмотрим проблемы, решить которые помогает медитация. Вам, наверное, известно расхожее выражение: «Не пытайтесь исправить то, что еще не сломалось». Может быть, может быть... Рано или поздно многие из нас приходят к выводу, что в их жизни что-то «сломалось» и эта поломка мешает нам жить полноценной жизнью. В конце концов, у вас были причины, чтобы купить эту книгу. Какие же это причины?

Жизнь заставляет нас медитировать

Реальная жизнь не всегда соответствует вашим ожиданиям, и это заставляет нас страдать- от стресса, разочарования, страха, озлобления, возмущения, обиды и т.д. Медитация учит вас спокойно относиться к трудным обстоятельствам жизни и к порождаемым ими внутренним конфликтам и отрицательным эмоциям. Вот какие проблемы можно решить с помощью медитации.

Миф об идеальной жизни

Как психотерапевт и учитель медитации, я знаю, что многие люди испытывают страдания от того, что постоянно сравнивают свою жизнь с некими представлениями о том, какой эта жизнь должна быть. Эти представления - детские мечты, навязанные СМИ образы, личные желания - таятся на задворках сознания и постепенно формируют идеал, с которым вы вольно или невольно сравниваете свою жизнь. А у вас есть такие идеалы?

Возможно, вы мечтали повторить достижения ваших родителей: двое детей, собственный дом, карьера... И вот вы разрываетесь между двумя работами, чтобы выплачивать кредиты, ваша семейная жизнь трещит по всем швам на детей катастрофически не хватает времени.

Возможно, вы решили, что счастья можно добиться, если достичь идеальной фигуры или идеальной физической формы. Но на диету и здоровый образ не хватает силы воли, и отражение в зеркале по-прежнему вызывает у вас разочарование. Или ваше представление о земной нирване - встреча со своей «половинкой»? Однако скоро вам сорок, но вы до сих пор не встретили свой идеал. Вы обращаетесь в брачные агентства, опасаясь, что так и не можете встретить любимого человека...

Каким бы ни был ваш идеал - идеал проведения отпуска, сексуальной жизни, здоровья и даже внутреннего мира, - вы платите слишком высокую цену за завышенные ожидания. Когда оказывается, что ваша жизнь не соответствует этим ожиданиям, вы испытываете страдания и обвиняете себя во всех смертных грехах. (Знаю об этом не понаслышке - сам не раз попадал в эту ловушку!) Если бы вы больше зарабатывали, уделяли больше времени близким, были бы более умелым любовником, вернулись в школу, сбросили лишние килограммы... (Перечень можно продолжать до бесконечности.) Но ваши надежды не оправдались.

Возможно, вы из числа немногих избранных, которым удалось добиться всего, что хотелось. Проблема, однако, в том, что со временем вам наскучит успех и вы захотите большего, даже если этого не случится, вам поминутно придется сражаться за то, чтобы отстоять достигнутое и защитить его от возможных посягательств со стороны других.

Великие медитационные традиции учат, что идеальная земная жизнь (если угодно, земной рай) - миф. Как говорится, «человек предполагает, а Бог располагает». Можно вспомнить и популярную шутку: «Если хотите повеселить Бога, расскажите ему о своих планах». Другими словами, в нашем мире действуют гораздо более могущественные силы, чем вы да я. Вы можете сколько угодно пытаться контролировать те или иные стороны своей жизни и даже добиться успеха. Однако проблема в том, что и вы, и я располагаем весьма ограниченным контролем над обстоятельствами своей жизни. (Подробнее о том, насколько мы в действительности можем контролировать события собственной жизни, см. в главе 9.)

Когда все начинает трещать по швам

Поскольку это вступает в противоречие с тем, чему вас учили до сих пор, вы вряд ли легко смиритесь с одной из основополагающих духовных истин, которая заключается в том, что вы и я располагаем лишь весьма ограниченным контролем над обстоятельствами своей жизни. Разумеется, каждый человек должен стремиться исполнить свои мечты и «жить своей головой». Это важная составляющая уравнения жизни

Но как быть, когда жизнь совершает резкий поворот и обдает вас грязью с головы до ног? Подумайте, например, о лыжнике, которому после многих лет упорных тренировок предстоит участвовать в Олимпийский играх и который имеет хорошие шансы на получение золотой медали. Однако тот лыжник может лишиться медали лишь по причине плохой погоды или из-за куска льда, попавшего под лыжу за метр до финиша! Жизнь может буквально растоптать вас и лишить всего, что у вас есть. К кому вы обратитесь за помощью и поддержкой? Как вы справитесь с муками и терзаниями, одолевающими вас? Какие внутренние ресурсы вы призовете на помощь, чтобы выбраться из этой ужасающей ситуации? Хочу рассказать в связи с этим весьма поучительную историю.

Однажды к Будде пришла женщина с мертвым ребенком на руках. Эта убитая горем женщина бродила с места на место, выпрашивая у людей лекарство, которое воскресило бы ее мертвого ребенка. В конце концов, у нее осталась последняя надежда - на Будду. Она спросила Будду, не может ли он помочь ей. «Да, могу - сказал он, - но сначала ты должна принести мне немного семян горчицы из дома, который никогда не посещала смерть».

Исполненная надежды, женщина ходила от дома к дому, расспрашивая хозяев, посещала ли их дом смерть, но никто не мог помочь ей. И, когда женщина подходила к последнему дому в деревне, она поняла, что болезни и смерть - неизбежные спутники человека. Похоронив своего сына, женщина вернулась к Будде за духовным советом. «Неизменен лишь один закон во Вселенной, - объяснил Будда. - Этот закон гласит, что все в этом мире изменяется и всему рано или поздно приходит конец». После этого женщина стала исповедовать учение Будды и со временем

достигла божественного просветления (нирваны).

Конечно же, жизнь - это не только болезни и смерть. Она дарует нам также мгновения необычайной любви, красоты, чуда и радости. Но, подобно женщине из истории, которую я только что рассказал вам, люди западной культуры - и особенно жители Соединенных Штатов - склонны отвергать темную сторону жизни. Мы отправляем своих стариков в дома престарелых, умирающих - в хосписы, отворачиваемся от бездомных, вытесняем представителей меньшинств в гетто, принудительно удерживаем умственно неполноценных людей в психиатрических лечебницах - и одновременно охотно украшаем рекламные щиты и обложки журналов улыбающимися лицами молодых и самодовольных людей.

Правда, однако, том, что окружающая действительность - это чрезвычайно насыщенное и нередко весьма озадачивающее взаимодействие света и тьмы, успеха и неудачи, молодости и старости, удовольствия и боли - и, как это ни печально, жизни и смерти. Обстоятельства нашей жизни меняются постоянно, сменяя друг друга. Современный дзен-учитель Сунрью Судзуки говорит по этому поводу, что все мы постоянно «утрачиваем свой баланс на фоне идеального баланса».

Красота преходящего и недолговечного

В своей книге *Thought - without a Thinker* («Мысли без мыслителя») психиатр Марк Эпштейн рассказывает о следующем поучении, которое он услышал от тайского мастера медитации Ачаана Чаа. «Посмотри на эту чашу, - говорит мне Ачаана Чаа. - Для меня этой чаши уже не существует - она разбита. Смотри, я наслаждаюсь ею; я пью из нее воду. Она удерживает в себе воду, иногда в ней отражается солнце, создавая восхитительные узоры на ее стенках. Если бы я щелкнул по этой чаше пальцем, она издала бы приятный звук. Но когда я ставлю эту чашу на полку и ветер опрокидывает ее или мой локоть случайно смахивает ее со стола и чаша падает на пол и разлетается на мелкие кусочки, я говорю: «Так и должно быть». Когда я понимаю, что эта чаша уже разбита, каждое мгновение обладания ею представляет для меня огромную ценность».

Ключ к умиротворенности вашей души лежит не в конкретных обстоятельствах вашей жизни, а в том, как вы *реагируете* на эти обстоятельства. Как говорят буддисты, страдание - это желание того, чего у вас еще нет, и желание того, что у вас уже есть, тогда как счастье - это нечто совершенно противоположное: наслаждение тем, что у вас уже есть, и отсутствие стремления получить то, чего у вас еще нет. Эта концепция вовсе не означает, что вы должны отказаться от своих ценностей, планов и устремлений, - просто вы должны уравновесить их своей способностью принимать вещи такими, какие они есть.

Медитация предоставляет возможность культивировать в себе восприимчивость, обучая вас не торопиться с суждениями и с готовностью воспринимать каждый опыт и каждое ощущение, не пытаясь исправить их или отмахнуться от них. Затем, когда у вас возникнут проблемы, вы сможете воспользоваться этим качеством, чтобы привести в порядок свои мысли и водворить в своей душе мир и спокойствие. (Если хотите узнать, как принимать вещи такими, какие они есть, обратитесь к главам 6 и 11.)

Решение проблем эпохи постмодерна

Ни для кого из нас не новость, что жизнь постоянно меняется, - эта истина стала уже прописной. Но никогда прежде в истории человечества перемены не были столь глубокими и частыми, как в наше время, т.е. на протяжении последних десяти-пятнадцати лет. Во время просмотра вечерних новостей по телевизору или чтения газет мы получаем настоящую лавину статистических данных о насилии, голоде и болезнях, о разрушении окружающей среды и об экономической нестабильности. Все эти картины рисуют нам мир, буквально разваливающийся на части.

На личном уровне та же безрадостная картина: возможно, вы лишились работы из-за сокращения штатов, потеряли любимого человека, перебравшегося на жительство в другую страну, стали жертвой преступления или потеряли значительную часть сбережений из-за колебаний курсов на фондовой бирже. Возможно, вы часто думаете о том, как удержаться на работе. Может быть, вас еще не уволили, но вы лишились сна, ожидая,

когда сокращение доберется до вас и вы будете уволены, как многих ваших коллег.

Социологи называют наше время *эпохой постмодерна.* В эпоху постмодерна постоянные перемены становятся образом жизни, а проверенные временем ценности и истины утрачивают актуальность. Как найти свой путь в жизни, когда уже неизвестно, где правда, а где ложь, когда вы даже не знаете, с какой стороны подойти к решению мучающего вас вопроса? Может быть, ответ на этот и подобные ему вопросы следует искать в Yandex, Google, или у новомодных провидцев или у главных исполнительных директоров корпораций?

Несмотря на бесспорные достоинства электронных средств связи, которые с 1980-х годок стали непременным атрибутом нашей жизни, вы, возможно, заметили, что чем выше быстродействие и эффективность используемых нами средств связи, тем меньше мы, по сути, общаемся с другими людьми. Эту тенденцию превосходно отразила карикатура под названием Отпуск в 1990-е годы из журнала *Newsweek.* На этой карикатуре изображено семейство, отдыхающее на океанском берегу, причем каждый член этого семейства экипирован собственным электронным устройством: мамаша болтает по мобильному телефону, отец семейства шарит в Интернете, один из детей принимает факс, второй возится с карманным компьютером, а третий проверяет сообщения голосовой почты. Каждый целиком поглощен своим занятием и не обращает внимания на остальных!

За такую жизнь приходится платить высокую цену. Однако в своем стремлении делать упор на всем позитивном и отгораживаться от всего негативного мы пытаемся игнорировать это обстоятельство. Вот отрицательные последствия такого отношения к жизни в эпоху постмодерна.

- Беспокойство, тревога и стресс.

Когда почва начинает уходить у вас из-под ног, вы испытываете беспокойство, тревогу и стресс. Эта реакция запрограммирована в наших генах и является следствием того, что миллионы лет человек жил в мире, таящем в себе множество опасностей. В наши дни маленькие и большие страхи постепенно

накапливаются в нас, порождая постоянную напряженность и стресс. Ваш организм испытывает постоянное напряжение, вы не можете по-настоящему расслабиться и ощутить вкус жизни. Медитация, расслабляя тело и снижая стресс, помогает справиться с постоянно ускоряющимся темпом перемен.

- Фрагментация.

В былые времена большинство американцев жили, совершали покупки, работали, воспитывали своих детей и проводили свое свободное время примерно в одном и том же кругу людей. Теперь нам нередко приходится ежедневно отвозить своих детей в школу, расположенную едва ли не на другом конце города, ездить на работу, затрачивая по полтора-два часа в день, общаться с близкими людьми главным образом по мобильному телефону. Покупки мы совершаем в крупных торговых центрах, вечера проводим за компьютером, путешествуя по Интернету. Мы часто меняем места работы и партнеров, а наши дети, повзрослев, перебираются на жительство в другой штат или даже в другую страну. Чтобы бороться с фрагментацией, мы можем воспользоваться медитацией: она позволяет воссоединиться с некой более глубокой сущностью, которую не могут нарушить никакие внешние обстоятельства.

- **Отчужденность.**

Когда жизнь напоминает кусочки паззла, никак не желающие складываться в цельную картинку, неудивительно, что у многих из нас возникает чувство отчужденности. Хотя статистика грубит о наступлении эры всеобщего процветания, многие люди получают за свою работу мизерную плату, которой едва хватает на оплату счетов; но даже высокий оклад не позволяет понять, в чем смысл жизни. Согласно одной из статей, опубликованных в журнале *American Demographics,* все больше людей перебираются на жительство в небольшие городки, пытаясь обрести утраченное ощущение общности с другими людьми, и все меньше людей принимают участие в выборах. Люди не верят, что могут повлиять на что-нибудь и изменить жизнь к лучшему. Перекидывая мостик через глубокую пропасть, которая отделяет нас от нашей собственной внутренней сущности, медитация способна избавить нас от чувства отчужденности с другими людьми и миром в целом.

- Одиночество и изолированность.

Учитывая, что в наше время люди все чаще переезжают с места на место, а семьи распадаются, вам все труднее поддерживать контакты с людьми, которых вы знаете и любите, и в первую очередь из-за нехватки времени. Недавно я услышал по радио рекламу: поскольку семейные ужины ушли в прошлое,

приобретайте семейный пакет связи! Мы не можем отменить действие сил, которые разъединяют нас. Но мы можем использовать медитацию для превращения каждого мгновения, когда мы находимся вместе, в наше «лучшее время».

- Депрессия.

Когда люди чувствуют себя одинокими, отчужденными угнетенными стрессом и оторванными от цели и смысла жизни, неудивительно, что многие из них впадают в депрессию. В стране, где антидепрессантами пользуется время от времени едва ли не каждый человек, сложилась ситуация, когда для избавления от боли, причиняемой жизнью в эпоху постмодерна, необходимо пользоваться средствами, не причиняющими, в отличие от психотропных веществ, вреда здоровью человека. Медитация соединяют вас с вашим собственным внутренним источником удовлетворения и радости, который естественным путем разгонит облака депрессии.

- Заболевании, вызванные стрессом.

Головные боли, нарушения пищеварения, сердечные заболевания, рак, рост числа заболеваний, вызванных стрессом - отражение кашей коллективной неспособности справиться с нестабильностью и фрагментацией, присущими нашему времени. Это кормит огромную и дорог «стоящую систему здравоохранения, которая лишь маскирует глубинные проблемы, вызванные страхом, стрессом и дезориентацией. Как показывают результаты многочисленных научных исследований, регулярные занятия медитацией помогают избежать многих заболеваний, вызванных стрессом. (См. далее в этой главе раздел «Как выжить в XXI веке с помощью медитации».)

Научитесь принимать жизнь такой, какая она есть

В традиции дзен рассказывают историю о бедняке крестьянине, у которого убежала единственная лошадь. Однако его это почему-то не огорчило. «Еще посмотрим, чем все это закончится», - говорил он с загадочной улыбкой.

Несколькими днями позже его лошадь вернулась, сопровождаемая табуном белых жеребцов. Соседи крестьянина поздравляли его, но он по-прежнему оставался невозмутим. «Еще

посмотрим, чем все это закончится», - повторил он и на этот раз.

На следующей неделе, объезжая одного из жеребцов, единственный сын крестьянина упал с лошади и сломал себе ногу. Участливые соседи крестьянина были вне себя от горя, однако тот демонстрирован неизменный оптимизм. «Еще посмотрим, чем все это закончится», - бормотал он себе под нос.

В конце месяца в деревню прибыл глава местной администрации, чтобы забрать на военную службу всех здоровых юношей (ожидалась война с соседнем государством). Однако сын крестьянина... В общем, продолжение этой истории мог бы написать любой из вас.

Если вы еще не поняли, объясняю: жизнь - это что-то вроде «американских горок» и вам не остается ничего другого, кроме как покрепче держаться, чтобы вас не выбросило на крутом вираже. Если не хотите свихнуться от всех этих взлетов и падений, нужно научиться поддерживать мир и равновесие в своей душе.

Четыре популярных решения, которые на самом деле ничего не решают

Прежде чем я закончу перечисление проблем, которые принесла с собой эпоха постмодерна, и предложу их действенные решения, давайте обсудим нескольких популярных мер борьбы со стрессом и неопределенностью, которые только порождают новые, еще более сложные проблемы.

- **Пагубные привычки.**

Они отвлекают от боли, позволяют забыть на время заботы и переживания, влияют на химические процессы в мозге. Однако они приносят лишь временное забвение, а настоящую пользу способна принести только медитация. К тому же пагубные привычки затрудняют для человека восприятие всего прекрасного и замечательного, что есть в каждом мгновении жизни, и не позволяют ему соединиться с глубинным содержанием своего ***бытия.)*** Кроме того, большинство пагубных привычек ведут к саморазрушению и лишь усугубляют проблемы, которых пытается избежать подверженный им человек.

- **Упрощение.**

Всем хочется простых, «одномерных ответов на сложные вопросы. Примитивные концепции и объяснения внушают человеку чувство сопричастности чему-то значительному, позволяют ему избавиться от неоднозначности и отчужденности. усложняющих современную жизнь. К сожалению, чрезмерное упрощение действительности, разделение мир на белое и черное, хорошее и плохое, нас и их лишь разжигает пламя конфликтов, отчуждения и стресса в мире.

- **Развлечения.**

Страдая от одиночества или отчужденности, вы включаете «ящик» заходите в Интернет или покупаете билет на первый попавшийся фильм. Избавитесь ли вы, таким образом, от беспокойства и душевных страданий? Виртуальное общение никогда не заменит живого общения с человеком - даже с самым обыкновенным. К тому же индустрия развлечений - преднамеренно или случайно - манипулирует вашим сознанием и эмоциями, наполняет ваш мозг идеями и образами массовой культуры и фокусирует ваше внимание на внешнем мире, вместо того, чтобы предоставить вам возможность погрузиться в мир собственных мыслей, ощущений и эмоций.

- **Потребительство.**

Популярный способ забыться, удовлетворение все новых желаний - еды, вещей, развлечений и прочих прихотей. Некоторые считают, что это самый эффективный ответ на любые проблемы! Однако, как вы, наверное, уже заметили, чувство удовлетворенности от обладания новой вещью проходит очень быстро, и вы уже нацеливаетесь на новую покупку - или мучительно размышляете над тем, каким образом компенсировать расходы, к которым привели уже совершенные вами покупки. Следует ли дальше развивать эту мысль?

Как выжить в XXI веке с помощью медитации

Теперь - хорошие новости. Как уже говорилось, медитация является проверенным временем противоядием от фрагментации, отчужденности, изолированности, стресса - и даже от депрессии и прочих заболеваний, порожденных стрессом. Несмотря на то, что медитация не может решить тех ваших проблем, которые обусловлены факторами, не зависящими от вас, она, безусловно, поможет вам выработать у себя устойчивость к внешним воздействиям, баланс и силу, которые позволят вам успешно противостоять ударам судьбы и находить творческие, эффективные решения проблем.

Если хотите получить представление о механизме действия медитации, представьте на минуту, что ваше тело и мозг - сложный компьютер, а вы, как сложный компьютер, запрограммированы не на пребывание в состоянии внутренней умиротворенности, гармонии, самообладания и радости, а на постоянное реагирование - в виде стресса, тревожности, неудовлетворенности - на неизбежные взлеты и падения своей жизни. Но вы в состоянии изменить заложенную в вас программу. Если вы каждый день отложите на десять-пятнадцать минут в сторону все другие занятия, усядетесь поудобнее и настроитесь на текущий момент, то по прошествии какого-то времени выработаете у себя совершенно новую совокупность естественных реакций и запрограммируете себя на получение более положительных эмоций и более благоприятных состояний души. (Подробнее о практике медитации см. в главах 6 и 10.)

Если вам неприятно думать о себе как о компьютере, можете представить свою жизнь как океан, волны которого - это ваши взлеты и падения на протяжении своего жизненного пути. Медитируя, вы словно погружаетесь в более спокойные глубины, недосягаемые для бурь, которые испытывают находящиеся на поверхности океана.

Вывод: медитация - это способ преобразования стресса и страданий в спокойствие и самообладание. В этом разделе вы убедитесь в том, что лица, практикующие медитацию, получают от этого огромную пользу и что у вас есть все шансы стать одним из них!

Передовая технология для души и тела

Западный мир всегда делал акцент на внешнем успехе, тогда как Восток отдавал предпочтение

совершенствованию внутреннего мира человека. Технологические достижения последних пяти столетий в основном являются заслугой Запада, в то время как йоги и отшельники в монастырях и ашрамах Азии культивировали искусство медитации. (Подробнее об истории медитации рассказывается в главе 3.) Сейчас пути развития Востока и Запада, Севера и Юга постепенно соединяются, давая начало единой глобальной культуре и экономике. В результате мы получаем возможность применить восточную технологию совершенствования внутреннего мира человека для нейтрализации издержек технологического мира Запада!

Подобно высококлассным компьютерным программистам, великие мастера медитации на протяжении тысяч лет совершенствовали искусство «программирования» своего тела, разума и сердца, стремясь испытать высочайшие взлеты духа и утонченные состояния бытия. В то время как представители западной цивилизации с помощью телескопов пытались проникнуть в тайны Вселенной и совершали промышленную революцию, представители восточной цивилизации изучали внутренний мир человека, его духовную сущность. Они пытались:

- постичь природу человеческого сознания и процессы, в результате которых оно по- рождает и бесконечно умножает печали и страдания человека;

- уяснить глубокие состояния экстатической сосредоточенности, в которые медитатор полностью погружается, соединяясь таким образом с божественным:

- понять разницу между относительной реальностью и духовным измерением *бытия;*

- добиться состояния непоколебимой внутренней умиротворенности и спокойствия, которое не способны нарушить никакие внешние обстоятельства;

- выработать в себе позитивные, полезные, жизнеутверждающие состояния духа, такие как терпимость, любовь, доброта, самообладание, радость и - особенно - сострадание к ближним;

- выработать в себе способность контролировать функции тела, которые принято считать непроизвольными, такие как частота сердцебиения, температура тела, метаболизм;

- выработать в себе способность мобилизовать жизненную энергию и направлять ее к разным точкам тела для лечения болезней и трансформации личности;

- выработать в себе особые психические способности, такие как *ясновидение,* или сверхчувствительность (способность воспринимать вещи и явления, находящиеся за пределами

обычного восприятия), и телекинез (способность перемещать объекты на определенное расстояние, не вступая в физический контакт с ними).

Конечно же, великие медитаторы прошлого использовали эти способности, чтобы избавиться от страданий - либо путем ухода из нашего бренного мира в иную, более совершенную и возвышенную реальность, либо путем более глубокого постижения природы бытия. Вместе с тем разработанная ими технология медитации - которая в последние несколько десятилетий стала весьма популярна на Западе, - может использоваться всеми нами обычным, так сказать, способом для извлечения огромной пользы, которую приносят занятия медитацией.

Польза от медитации нашему телу и душе

Несмотря на то, что самые первые научные исследования медитации были проведены еще в 1930-40-е годы, научные исследования психофизиологического влияния медитации, подогреваемые всеобщим интересом к трансцендентальной медитации (Transcendental Meditation- TM), дзен и другим восточным методам медитации, начались лишь в 1970-е годы. (Некоторые из наиболее важных научных исследований в этой области перечислены в главе 19.) С тех пор на английском языке были опубликованы результаты свыше тысячи научных исследований в этой области. В книге *The Physical and Psychological Effect-of Meditation* (впервые опубликованной в 1988 г., а затем, в 1997 г. переработанной и дополненной) авторы Майкл Мерфи и Стивен Донован тщательно изучили результаты этих исследований и на их основе пришли к собственным выводам.

Майкл Мерфи, автор бестселлера *Golf in the Kingdom* и один из основателей института Esalen Institute в г. Биг-Сур, шт. Калифорния (основан в 1962 г.), одним из первых занялся исследованием человеческих способностей. (Esalen Institute считается местом рождения инициативы, цель которой - всестороннее исследование человеческих способностей.) Стивен Донован, бывший президент и главный исполнительный директор Esalen Institute, возглавлял в этом институте направление, которое получило название «Исследование необычайного функционирования» (Study of Exceptional Functioning). Основываясь на результатах исследований, которые составляли предмет их анализа, Мерфи и Донован пришли к выводу, что, занимаясь медитацией, человек получает ряд важных преимуществ перед «обычными» людьми. Физиологические преимущества:

- снижение частоты сердцебиения в процессе спокойной

медитации;

- снижение кровяного давления у обычных людей, а также у гипертоников, страдающих умеренно повышенным давлением;
- ускоренное восстановление после стресса;
- увеличение *альфа-ритмов* (медленные, с высокой амплитудой волны в человеческом мозге, соответствующие периодам релаксации);
- повышение *синхронизации* правого и левого полушарий мозга (что сказывается положительно на творческих способностях человека);
- снижение уровня холестерина в крови;
- снижение потребления энергии, а также потребности в кислороде;
- более глубокое и медленное дыхание;
- расслабление мышц;
- снижение интенсивности боли.

Настройтесь на свое тело

Подобно мистеру Даффи в романе Джеймса Джойса *Улисс,* большинство из нас «живет на некотором удалении» от своего тела. Описанный ниже вариант медитации, который имеет аналоги в йоге и буддизме, поможет зам восстановить контакт со своим телом, плавно перенося ваше внимание с одной части тела на другую. Поскольку этот вариант медитации культивирует осознание и, кроме того, расслабляет мышцы и внутренние органы, он может служить отличным вступлением в более серьезную практику медитации. Для выполнения этого варианта медитации вам понадобится не менее 20 минут.

1. Лягте на спину. Поверхность должна быть удобной, но не настолько, чтобы вызвать сонливость.

2. Уделите несколько минут тому, чтобы почувствовать свое тело как единое целое, в том числе те места тела, где оно контактирует с постелью или полом (если вы лежите на полу).

3. Переключите свое внимание на кончики пальцев ног.

Попытайтесь осознать любые ощущения, которые возникают в этой части вашего тела. Если вы ничего не чувствуете, попытайтесь осознать, что вы «ничего не чувствуете». Совершая каждый вдох и выдох, представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете через кончики пальцев ног. (Если это покажется вам чересчур странным или даже неприятным, просто дышите как обычно.)

4. Когда покончите с кончиками пальцев ног, переключите свое внимание на подошвы, пятки, верхнюю часть ступней ног и лодыжки, осознавая ощущения в каждой

из этих частей вашего тела точно так же, как вы проделывали это с кончиками пальцев ног.

Не торопитесь. Задача этого упражнения заключается не в том, чтобы добиться какого-либо конкретного результата, хотя бы даже расслабления, а чтобы как можно полнее осознавать свои ощущения, т.е. как можно полнее ощущать текущий момент.

5. Продвигайтесь постепенно вверх по своему телу, задерживаясь по меньшей мере на три- четыре вдоха и выдоха на каждой части тела.

Продвигайтесь примерно в такой последовательности: нижняя часть ног, половые органы, колени, бедра, газ, нижняя часть живота, нижняя часть спины, солнечное сплетение, верхняя часть спины, грудь, плечи. Теперь сосредоточьте внимание на кончиках пальцев рук, ладонях и руках (от кистей до плеч; на обеих сторонах), а затем - на шее и горле, подбородке, челюстях, лице, затылке и макушке головы.

К тому моменту, когда вы доберетесь до макушки головы, у вас может появиться ощущение, будто границы между вами и остальным миром стали более зыбкими и подвижными - или даже вообще исчезли. В то же время у вас может возникнуть ощущение безмолвия и спокойствия - и отсутствия столь привычного для вас беспокойства и тревоги.

6. Оставайтесь в таком состоянии на несколько мгновений; затем постепенно переключите внимание на свое тело в целом.

7. Пошевелите пальцами ног и рук, откройте глаза, покачайтесь с боку на бок и плавно перейдите в сидячее положение.

8. Потянитесь и вернитесь в окружающий вас мир, затем встаньте и приступайте к своим обычным делам.

Психологические преимущества:

- появление чувства счастья и умиротворенности;
- менее эмоциональное реагирование на то, что происходит в окружающем мире; менее сильные отрицательные эмоции и менее резкие колебания настроения;
- повышение способности к сопереживанию и сочувствию;
- усиление творческих способностей и способности к самореализации;
- прояснение ощущений, повышение восприимчивости;
- снижение как хронической, так и периодической тревожности;
- эффективное дополнение к психотерапии и другим методам избавления от вредных привычек.

Еще десяток серьезных поводов заняться медитацией

Чтобы получить ощутимую пользу от занятий медитацией, вовсе необязательно становиться последователем какого-либо культа, постригаться в монахи или становиться отшельником. Достаточно просто регулярно заниматься медитацией, не пытаясь забраться в какие-то далекие края или добиться чего-то сверхъестественного. Подобно процентам на банковском вкладе, польза от медитации получается сама собой.

Осознайте, *что* происходит с вами здесь и сейчас

В лихорадочной спешке проживая одно мгновение своей жизни за другим в ожидании появления очередной проблемы или получения очередного удовольствия, вы упускаете возможность насладиться красотой и неповторимостью текущего момента, т.е. настоящего, которое непрерывно разворачивается перед вашим взором.

Медитация поможет нам приостановить свой бег и наслаждаться каждым мгновением существования: шумом проезжающих автомобилей, запахом новой одежды, смехом ребенка, озабоченным лицом куда-то спешащей старушки, своим собственным дыханием. Согласно медитационной традиции, реально лишь то, что происходит с нами здесь и сейчас. Прошлое осталось в воспоминаниях, будущее туманно, существует только настоящее.

Подружитесь с собой

Когда вы постоянно подстраиваете свою жизнь в соответствие с какими-то требованиями и ожиданиями (своими собственными или чьими-либо еще) или пытаетесь выжить в сложной конкурентной обстановке, у вас редко появляется возможность или мотивация познать самого себя. Бывает, что сомнения в собственных силах и даже неприязнь к самому себе создают мощный импульс к самосовершенствованию, однако такой путь самосовершенствования чрезвычайно болезнен. Кроме того, подобное отношение к самому себе способствует возникновению других отрицательных состояний сознания, таких как страх, озлобление, подавленность и отчужденность, мешающих вам использовать все свои возможности.

Медитируя, вы учитесь использовать любое ощущение, любой опыт рі любой момент бытия без суждения или отрицания. Вы начинаете относиться к себе как к близкому другу, принимая себя таким, какой вы есть, - не только с достоинствами и положительными качествами, но и со слабостями и недостатками.

Ощутите более тесную связь с ближними

Очнувшись от привычного сна наяву, вы осознаете, *что* происходит с вами здесь и сейчас, а открыв свое сердце и разум

собственному опыту, вы естественным путем перенесете это качество осознания текущего момента на свои отношения с близкими. Если вы такой же, как большинство людей, то наверняка склонны проецировать собственные желания и ожидания на близких вам людей, что, несомненно, препятствует более тесному и искреннему общению с ними. Но если вы научитесь принимать других такими, какие они есть (умение, которому способствуют занятия медитацией), то откроете новые каналы для близости и любви между вами и вашими близкими.

Научитесь расслаблять тело и успокаивать мозг

Как выявили современные исследователи-медики (и это полностью согласуется с традиционными текстами), мозг и тело человека неразделимы, а возбужденный мозг неизбежно вызывает в человеческом организме стресс. Когда в процессе медитации мозг успокаивается, расслабляется и открывается, то же происходит и с телом - и, чем дольше вы медитируете (причем продолжительность медитации измеряется как количеством минут, затрачиваемых вами ежедневно на медитацию, так и днями и неделями регулярных занятий медитацией), тем лучше это сказывается на каждом аспекте вашей жизни, в том числе и на здоровье.

Наполните свою жизнь светом

Возможно, вы замечали, что постоянные раздумья и тревоги порождают своего рода внутреннюю клаустрофобию - страхи подогревают друг друга, а проблемы нарастают как снежный ком, вызывая растерянность и беспомощность, нередко перерастающие в настоящую панику. Медитация вырабатывает у человека ощущение большего внутреннего духовного простора, в котором любые трудности и проблемы уже не кажутся столь устрашающими, в результате чего естественным путем, сами собой появляются конструктивные решения этих проблем. Кроме того, у вас возникает чувство отстраненности, которое способствует большей объективности, более оптимистическому взгляду на будущее и, между прочим, улучшению настроения. По сути, магическое слово, которым мы уже пользовались и которым еще не раз будем пользоваться, *просветление,* фактически означает «максимальное наполнение своей жизни светом»!

Сделайте свою жизнь более счастливой

Результаты исследований показывают, что ежедневные занятия медитацией, даже всего в течение нескольких месяцев, делают людей более счастливыми. Об этом свидетельствуют не только их субъективные ощущения, но и исследование коры головного мозга. (Подробнее об исследованиях медитации см. в главе 19.) Фактически медитация- единственное средство,

позволяющее надолго изменить вашу *эмоциональную установку* (заданное значение) - ваш базовый уровень относительного счастья, который, по утверждению ученых, остается неизменными на протяжении всей вашей жизни, какие бы ощущения вы ни испытывали и каким бы ни был ваш опыт.

Если хотите добиться продолжительного ощущения счастья, прислушайтесь к совету, который дают вам и передовая наука, и духовная мудрость: забудьте о крупном выигрыше в лотерею или получении идеальной работы - займитесь вместо этого медитацией!

Как достичь сфокусированности и потока

Когда вы настолько поглощены каким-либо делом, что не замечаете ничего, что происходит вокруг вас, это означает, что вы погрузились в состояние, которое психолог Михали Цикцентмихали называет потоком (см. главу 1.) Для людей такое полное погружение составляет высшее наслаждение - и является самым эффективным противоядием от всех темных сторон эпохи постмодерна. Не сомневаюсь, что каждому из нас приходилось испытывать подобные моменты - в процессе творчества, во время участия в спортивном состязании, даже во время работы на приусадебном участке. Люди искусства называют это «моментами вдохновения», «творческим подъемом». Занимаясь медитацией, вы можете узнать, как полностью сосредоточить внимание на любом деле - и получать от этого истинное наслаждение.

Как ощутить себя «дома» твердо стоящим на ногах и сбалансированным

Чтобы успешно противостоять нестабильности жизни в эпоху быстрых перемен, занимайтесь медитацией. Медитация обеспечит вам такую внутреннюю устойчивость и сбалансированность, которые не смогут нарушить никакие внешние обстоятельства. Когда вы практикуете регулярное возвращение «к себе домой» - в свое тело, к своему дыханию, своим ощущениям и чувствам, то со временем начинаете понимать, что, собственно говоря, в какие бы дальние края вы ни отправлялись, вы никогда и не покидаете свой дом. А когда вы подружитесь с самим собой - какими бы ни были ваши светлые и темные стороны, ваши достоинства и недостатки, тогда никакие жизненные бури и невзгоды не поколеблют вас и не вышибут вас из колеи.

Медитацией повышает производительность и обогащает личную жизнь

Результаты многочисленных исследований показывают, что сама по себе базовая практика медитации может повысить четкость восприятия, творческие способности, способность к самореализации - все это ведет к повышению

производительности. Кроме того, существуют виды медитации, способствующие повышению производительности в отдельных видах деятельности, начиная со спорта и заканчивая учебой в школе (см. главу 16).

Медитация учит ценить других людей, испытывать к ним благодарность и даже любовь

Открывшись навстречу собственному опыту, не оценивая себя чересчур строго и не испытывая к себе неприязни, вы со временем сможете открыть и ваше сердце- навстречу себе и другим. Культивируйте у себя добрые чувства к другим людям - в том числе и любовь к ним (см. главу 10). Вам может даже показаться (это случалось со многими медиаторами), что эти качества возникли у вас сами собой после того, как вы научились смотреть на мир чистыми глазами, не замутненными всевозможными излишними эмоциями и несбыточными ожиданиями.

Как избавиться от дурной привычки

Вспомните какую-либо привычку, от которой вы хотели бы избавиться, но не можете. Возможно, это курение, чрезмерное употребление кофе или привычка к жирной пище. В следующий раз, когда вы уступите своей привычке, вместо того чтобы предаваться несбыточным мечтаниям, займитесь медитацией. Сосредоточьте свое внимание на том, как вы, например, втягиваете дым в легкие или пережевываете гамбургер. Обратите внимание на ощущения в своем теле. Каждый раз, когда ваши мысли будут отвлекаться на что-то постороннее, обратите внимание, на что именно они отвлекаются, - возможно, у вас есть какие-то любимые фантазии, которые сопровождают эту привычку, - а затем мягко вернитесь мыслями к своему опыту.

Не пытайтесь немедленно избавиться от своей привычки или изменить себя; делайте то, что обычно делаете в подобных случаях, но только с полной осознанностью. В следующий раз, когда уступите своей привычке, обратите внимание на свои ощущения. Изменилось ли ваше отношение к тому, что вы делаете? Что вы осознаете на этот раз такого, чего вы не осознавали в прошлый раз?

Медитация помогает выработать более глубокое ощущение смысла жизни

Практикуя переход от каких-либо действий и размышлении к *бытию* (см. главу l), вы узнаете, как привести себя в соответствие с более глубоким потоком смысла. У вас могут возникнуть чувства и устремления, остававшиеся скрытыми от вашего сознания. Или вы можете соединиться с более универсальным источником смысла и направления - тем, что некоторые называют *самосознанием более высокого порядка*, или *внутренним компасом.*

Медитация поможет постичь духовное измерение бытия

Когда занятия медитацией откроют для вас все богатство и тончайшие нюансы каждого мимолетного, но неповторимого мгновения вашей жизни, вы научитесь видеть сквозь покров внешних проявлений божественный смысл, скрывающийся в основе всех вещей и явлений, и со временем поймете, что этот божественный смысл и есть в действительности ваша внутренняя сущность - то, что составляет основу основ вашего собственного «я». Это глубокое понимание - то, что мудрецы и учителя называют «избавлением от иллюзии разъединенности»- преодолеет, в конечном счете, ваше одиночество и отчужденность и откроет вас навстречу всему прекрасному, что окружает вас в этой жизни.

Глава 3

Об истории медитации

В этой главе

- Индийские корни медитации
- Йога - это не только упражнения на растяжку и дыхательная гимнастика
- Тайны тантры
- Медитация в иудаизме и христианстве
- Медитация в Северной Америке - от Томаса Джефферсона до Дипака Чопры
- Будущее медитации

Что вы представляете себе, размышляя о медитации? Азиатский монах или йога в набедренной повязке, сидящий со скрещенными ногами в состоянии глубокой сосредоточенности? Действительно, искусство медитации тысячелетиями шлифовалось в храмах, пещерах и монастырях Восточной и Юго-Восточной Азии, но, на наше счастье, за последние сто лет постепенно проникло и на Запад. Медитация присутствует - хотя и не столь заметно и в несколько иной форме - в иудео-христианской традиции. Известно ли вам, например, что медитацией занимались многие из библейских пророков? Или что Иисус занимался медитацией, когда удалился на сорок дней в пустыню?

Медитация связывает нас с нашими древними предками, жившими в счастливом единении с природой. Поскольку медитация предполагает переход от размышлений и действий к *бытию* как таковому (подробнее о *бытии* см. в главе 1), наши далекие предки имели перед нами значительное преимущество: их жизнь была проще, их мышление - более цельным, а связь с природой и божественным была гораздо сильнее.

Вы, конечно, можете заниматься медитацией, не имея представления о ее корнях и истоках, но знание история помещает медитацию в определенный исторический и духовный контекст. Поэтому давайте совершим краткий обзор развития медитации как *духовной практики* в разных частях мира.

Шаманы - первые великие медитаторы

Задолго до времен Будды и индийских йогов шаманы в первобытных культурах мира использовали медитационные практики для перехода в состояние измененного сознания, известное как *транс*. Сосредоточивая сознание с помощью ритмичного барабанного боя, монотонного произнесения заклинаний, простых, повторяющихся движений танца и с помощью галлюциногенных растений, шаман покидал свою телесную оболочку и совершал путешествие в «мир духов». Там они познавали божественную мудрость, приобретали способности к исцелению болезней и волшебную силу и получали благословение для своего племени.

На наскальных рисунках, которым свыше 15 тысяч лет, встречаются изображения фигур, распростертых на земле. Ученые полагают, что эти фигуры изображают шаманов, пребывающих в состоянии транса и заклинающих небесные силы ниспослать их племени удачную охоту. На других наскальных рисунках примерно того же периода, изображены шаманы, превратившиеся в животных, - практика, существующая и сегодня в некоторых уголках земного шара. Шаманы и их нынешние последователи ничуть не сомневаются в том, что такие трансформации и уход в состояния измененного сознания действительно возможны.

В ходе перехода от охоты и собирательства к оседлому земледелию шаманизм пришел в упадок, однако шаманы и в наши дни продолжают выступать в роли целителей, проводников мертвых в загробном мире и посредников между людьми и духами. В последние годы благодаря появлению Карлосу Кастанеде, Майклу Харнеру и Джозефу Кемпбеллу представители западной цивилизации все чаще проявляют интерес к шаманизму - а некоторые даже становятся настоящими шаманами.

Индийские корни медитации

Самые глубокие корни у медитации - в Индии, где на протяжении более чем пяти тысяч лет так называемые ***садху*** (странствующие святые, мужчины и женщины) и йоги культивировали - в той или иной форме - практику медитации. Индия оказалась весьма благодатной почвой для процветания искусства медитации и его распространения как в восточном, так

и в западном направлениях.

Уже в самых ранних священных писаниях Индии, ***Ведах,*** где нет ни слова о медитации, можно найти упоминания о том, что ведические священники проводили обряды и ритуалы, и возносили песнопения богам. Все это требовало невероятной концентрации внимания. Со временем эти обряды, ритуалы и песнопения превратились в одну из форм молитвенной медитации, включающей в себя контроль дыхания и полную сосредоточенность на божественном. (Подробнее о концентрации и сосредоточенности см. в главе 1.) Чем глубже ведические священники погружались в свои молитвы, тем отчетливее понимали, что верующий и объект его верования, бытие человека и бытие Бога суть одно и то же. Это замечательное открытие вдохновляло и направляло искателей духовных откровений на протяжении многих столетий.

Из этого чудесного сада ведической и поствedической духовности возникли три самые известные медитационные традиции Индии - йога, буддизм и тантра, - о которых мы поговорим в следующих разделах.

Классическая йога: путь блаженного единения

При упоминании о йоге в вашем воображении возникают люди, растягивающие и скручивающие свои тела в самых невероятных позах. Даже если вы сами практикуете хатха-йогу, то, скорее всего, не знаете, что такие позы - асаны - лишь одна из составляющих традиционного пути классической йоги, которая включает правильное дыхание и медитацию. (Более подробно читайте в книге ***Йога для «чайников»***.)

Человек, занимающийся классической йогой, стремится уйти из материального мира, который он считает иллюзорным, и слиться с абстрактным, но конечным мировым сознанием. Подготовив свое тело с помощью всевозможных ***асан***, достигнув особого состояния путем разнообразных методов контроля дыхания и исключив действие внешних отвлекающих факторов, йог сосредоточивает свое внимание на неком промежуточном объекте, таком как ***мантра*** (повторение какого-либо выразительного слова или фразы) или какой-либо священный символ, а затем - на сознании как таковом. Наконец, йог переходит в состояние, известное как ***самадхы,*** в котором все разделительные линии исчезают, а йог вступает в блаженное единение с сознанием.

Искусство мантры

Как поясняет в своей книге *The Relaxation Response* д-р медицинских наук Герберт Бенсон, медитативное повторение мантры успокаивает мозг и расслабляет тело. Но самые ранние практики мантры ставили перед собой более высокие задачи, такие как пробуждение энергии некоего божества, культивирование и укрепление положительных качеств или достижение единства с божественной сущностью.

Несмотря на то, что термин *мантра,* означающий «защита мозга», имеет свои корни в санскрите, распевание мантр в той или иной форме присутствует практически во всех религиях, Суфии повторяют фразу *La ila'ha,ii'alahu* («Нет ничего, кроме Бога»), христиане повторяют молитву «Отче наш», буддисты произносят нараспев священные заклинания, наподобие *om mani padme hum* или *namu amicia butsu.* а индуисты повторяют одну из множества фраз или названий Бога.

Мантра представляет собой звуки, навеянные мистической или духовной силой учителя или традиции. Повторяя мантру - либо вслух, либо в такт своему дыханию, либо мысленно (самый эффективный метод), - вы вступаете в резонанс с некоей духовной частотой, а также с силой и молитвами которые соответствующий звук аккумулировал в себе на протяжении многих лет.

Практика мантр фокусирует и стабилизирует мозг, защищая его от воздействия нежелательных отвлекающих факторов. По этой причине повторение мантр зачастую сопровождается более формальными методами медитации. Если хотите поэкспериментировать с мантрами, выберите какое-либо слово или фразу, содержащую в себе глубокий личный или духовный смысл. (Традиция предполагает получение мантры от учителя.) Затем усядьтесь поудобнее и повторяйте эту мантру снова и снова, позволяя мозгу отдохнуть на звуках мантры и сопровождающих их ощущениях. Если ваше внимание рассеется, вернитесь к мантре.

Философия и практика классической йоги, представленная в целостном виде Патанджали (мудрец, живший во II веке п. э.), в последующие столетия разбилась на многочисленные и иногда даже конкурирующие между собой школы. Большинство йогов и

свами, занимающиеся преподаванием йоги на Западе, считают себя учениками великих учителей классической йоги.

Ранний буддизм и корни медитации

Будда был индийским принцем, который, согласно общепринятому мнению, отказался от роскошной жизни ради поиска ответов на загадки жизни, страданий и смерти. В результате многолетнего аскетического образа жизни и занятий йогой Будда пришел к выводу, что отказ от мирской жизни и умерщвление плоти не приведут к пониманию, которого он так стремился достичь. Тогда он сел под деревом и углубился в самосозерцание. После семи дней и ночей интенсивной медитации он пробудился, и ему открылась истинная природа всего сущего - отсюда название *Будда,* или «пробудившийся ото сна».

Будда учил, что наши страдания вызваны нашей убежденностью в том, что (а) окружающие нас вещи постоянны и могут служить для нас источником счастья; (б) у нас есть неизменное «я», которое существует независимо от всего остального и делает нас тем, чем мы и являемся. Будда же учил, что все окружающее нас непрерывно меняется: наш разум, наши эмоции, наше самосознание, а также обстоятельства и объекты внешнего мира.

Чтобы избавиться от страдания, советовал Будда, мы должны освободиться от невежества и искоренить в себе страх, гнев, жадность, зависть и прочие пороки. Для этого надо совершенствовать собственное сознание, жить добродетельной и духовной жизнью. В основе подхода Будды лежит медитация. Предложенная им практика медитации, известная как *максимальная включенность в текущую ситуацию,* предполагает ежеминутное неусыпное внимание ко всему, что происходит с нами и вокруг нас.

Вот четыре традиционные основы максимальной включенности в текущую ситуацию.

- Осознанность тела.
- Осознанность ощущений.
- Осознанность мыслей и состояний сознания.
- Осознанность законов чувственного опыта (связи между тем, что мы думаем, и нашими ощущениями).

В отличие от других учителей своего времени, проповедовавших уход от мира в поисках экстатического единения с божественным, Будда подчеркивал важность непосредственною постижения природы всего сущего и механизмов, с помощью которых сознание порождает

страдания. Будда сравнивал себя с лекарем, который

предлагает лекарство для заживления ран, а не с философом, который предлагает абстрактные ответы на метафизические вопросы.

Индийская тантра

У многих представителей западной цивилизации слово ***тантра*** ассоциируется с индийской сексуальной практикой, несколько адаптированной на потребу, так сказать, «широких масс населения» западных стран. На самом же деле ***тантра*** возникла еще до нашей эры как одна из основных форм индийской духовной практики и мышления. Исходя из принципа неразделимое™ абсолютной реальности и относительного мира ощущений, ***тантристы*** (приверженцы тантры) используют ощущения- в том числе и практику ритуального секса - как врата в духовную реализацию.

Тантрическая медитация нередко предполагает использование методов для пробуждения ***кундалини шакти*** - мощной энергией, ассоциирующейся с божественным женским началом. Источник кундалини находится у основания позвоночника. Если эту энергию возбудить надлежащим образом, шакти поднимается по особому энергетическому каналу позвоночника, активируя и открывая на своем пути каждый из семи энергетических центров, или ***чакр.*** Эти энергетические центры, вибрирующие на разных частотах и ассоциирующиеся с разными физическими и психологическими функциями, находятся в промежности, гениталиях, солнечном сплетении, сердце, горле, лбу и макушке головы, соответственно. (Подробнее о чакрах см. в главе 12.) В конечном счете шакти может извергнуться через чакру макушки головы, вызвав настоящий приступ восторга. В этот момент тантрист осознает свое единство с божественным, не покидая при этом телесной оболочки.

На крышу мира и выше

Прежде чем выйти за пределы Индии в конце первого тысячелетия нашей эры, буддизм претерпел существенные изменения. Ранние учения трансформировались в то, что сейчас принято называть ***Теравада*** - доминирующий подход в Шри-Ланке и Юго-Восточной Азии, предполагающий постепенный путь

освобождения, доступный монахиням. В то же время возникло еще одно важное направление буддизма, которое проповедовало идеал ***бодхисатвы*** - человека, который посвящает свою жизнь освобождению других людей. Это второе важное направление буддизма, известное как ***Махаяна*** («великая колесница»), носило более эгалитарный характер и предлагало возможность просветления каждому - как обыкновенным мирянам, так и лицам монашеского звания.

Из Индии странствующие монахи и ученики перенесли Махаяна-буддизм через Гималаи («Крышу мира») в Китай и Тибет. Там это учение смешалось с местными духовными учениями, пустило корни и постепенно трансформировалось в ряд традиций и школ, наиболее известными среди которых являются ***дзен-буддизм*** (если произносить это слово на японский манер) и **Ваджраяна-буддизм,** которые подняли практику медитации на новые высоты.

Дзен-буддизм: звук одной руки

Вам, наверное, доводилось читать о мастерах дзен-буддизма, которые били своих учеников палкой или выкрикивали свои наставления во всю мощь своих легких. Но, возможно, вы даже не подозревали, что дзен-буддизм представляет собой уникальное сочетание Махаяна- буддизма и местной китайской традиции, известной как даосизм (которая подчеркивает целостную и неразделимую природу жизни, известную как ***дао).*** (Несмотря на то что индийские монахи принесли буддизм в Китай уже в первые столетия нашей эры, дзен-буддизм сформировался как самостоятельное направление лишь в VII-VIII веках.) Дзен-буддизм радикально отошел от традиционного буддизма, делая упор на непосредственной, безмолвной передаче просветленного состояния от учителя к ученику- иногда посредством поведения, которое на взгляд обычного человека кажется странным или даже нелепым.

В то время как другие традиции буддизма сосредоточивались на изучении священных писаний, дзен-буддизм сумел совершить прорыв сквозь метафизическую пелену и сказал: «Просто сиди!» Медитация стала основным

средством для преодоления пожизненной прикованности к материальному миру и постижения того, что учителя дзен-буддизма называют *природой Будды,* т.е. мудрости, которая присуща каждому из нас от рождения.

Кроме того, дзен-буддизм сформулировал неразрешимые, на первый взгляд, загадки, известные как *коаны,* например «Какой звук может произвести одна рука?» или «Какое лицо у вас было до того, как на свет появились ваши родители?» Полностью погружаясь в такой коан, монах может в конечном счете проникнуть в природу всего сущего - то, что дзен-учителя называют *сатори.*

В Японии дзен-буддизм в значительной мере способствовал выработке общеизвестной самурайской силы духа и твердости и дал толчок к развитию строгой, чистой, простой и в то же время утонченной эстетики, яркими примерами которой являются сады камней и рисунки тушью. Из Японии дзен-буддизм проложил себе путь в Северную Америку, заслужил в 1950-е годы огромную популярность среди поколения битников и подготовил почву для недавнего всплеска интереса к медитации. (Подробнее о дзен-буддизме в Северной Америке см. ниже в этой главе, в разделе «Американизация медитации».)

Ваджраяна-буддизм: путь преображения

Подобно Китаю (где буддизм столкнулся с даосизмом), у Тибета также была своя религия, называемая Бон, которая включала, помимо прочего, магические ритуалы, призванные умиротворить местных духов и языческих божеств. Когда в седьмом столетии нашей эры великий индийский учитель Падмасамбхава принес буддизм из Индии в Тибет, ему сначала пришлось одержать победу над злыми духами, которые противились его усилиям. В конечном счете эти духи стали неотъемлемой частью тибетского буддизма, выполняя роль защитников и союзников в сложном тибетском пантеоне.

Тибетские буддисты верили, что Будда проповедовал свое учение одновременно на разных уровнях, в зависимости от потребностей и способностей своих учеников. Самые сокровенные из поучений Будды, утверждали они, хранились в тайне на протяжении многих столетий и в конечном счете оказались в Тибете, получив название *Ваджраяна.* Традиционная медитация на основе максимальной включенности в Ваджраяне сочетается с элементами индийской тантры и использует мощные методы управления энергией. Если традиционный буддизм учит устранять отрицательные эмоции и состояния сознания, такие как гнев, жадность и страх, Ваджраяна-буддизм учит своих приверженцев трансформировать весь этот негатив

непосредственно в мудрость и сострадание.

Медитация в тибетском буддизме предполагает также *визуализацию,* т.е. активное использование воображения с целью привлечения могущественных духовных сил, которые инициируют процесс духовного постижения.

На Ближний восток и далее на Запад

Несмотря на то, что медитация в иудео-христианской и исламской традициях получает свое собственное, независимое развитие, медитаторы на Ближнем Востоке, возможно, подпали под влияние методов, распространенных в Индии и Юго-Восточной Азии (см. предыдущие разделы этой главы). Историки полагают, что купцы и паломники издавна посещали эти регионы, а буддийские монахи появлялись в Риме еще в раннехристианские времена! Индийские медитаторы - следуя древнему представлению о том, что *атман равняется брахману* («Я и основа бытия представляем собой одно целое»), - сосредоточивались на самих себе и обращали основное внимание внутрь себя, пытаясь найти божественное в глубинах своего собственного «я», западные мыслители и теологи указывали на Бога, который, как они полагали, существует вне индивида.

Христианская медитация; созерцательная молитва

Христианский эквивалент медитации, известный под названием *молитвы,* восходит к самому Иисусу, который в течение сорока дней и ночей постился и возносил молитвы в пустыне. Со времен Иисуса первыми великими христианскими медитаторами были отцы-пустынники, проживавшие в Египте и Палестине в III-I- столетиях. Их непосредственные духовные наследники-монахи, монахини и мистики средневековой Европы разработали созерцательную практику повторения какого-либо текста из священного писания и раздумья над этим текстом до тех пор, пока сознанию не станет доступен глубинный смысл этого текста.

Нечто подобное практиковали также монахи православной церкви. Используемая ими практика сочетала в себе глубокие, земные поклоны и повторение обращения к Иисусу («Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного»).

Медитация в иудаизме: поближе к Богу

Согласно Рами Шапиро, раввину храма Бет-Ор в Майами, шт. Флорида, и автору книги *Wisdom of the Jewish Sage-* («Сокровенные знания еврейских мудрецов»), мистические толкователи Библии находили свидетельства медитации, относящиеся еще ко временам пророка Авраама, основателя иудаизма. Ветхозаветные пророки, несомненно, были знакомы с измененными состояниями сознания, которых они достигали посредством сурового поста и

ведения аскетического образа жизни.

Однако первая формальная иудейская медитация, утверждает Шапиро, сосредоточивалась на древнееврейском алфавите, который считался священным языком, посредством которого Бог создавал мир. «Если бы вам удалось постичь алфавит, - поясняет Шапиро, - вам удалось бы постичь источник творения и слиться воедино с самим Творцом всего сущего».

Подобно медитаторам во всех религиях, в центре которых находится единый Бог, еврейские медитаторы, чтобы стать ближе к Богу, традиционно использовали сакральные фразы или стихи из священного писания как своего рода мантры. Один великий хасидский учитель утверждал, что путем постоянного повторения фразы *р'боно шел олам* («учитель всего сущего») можно достичь единения с Богом. Именно такого единства с Богом и намеревается достичь иудейская медитация.

Подобно христианству, в последние годы иудаизм испытал на себе сильное воздействие восточных влияний, что привело к возрождению его собственных медитационных традиций. Раввины наподобие Рами Шапиро (который практикует дзен-медитацию) и Дэвида Купера (который обучался буддистской медитации), являются творцами еврейского «медитационного ренессанса», создавая на наших глазах новый синтез древних методов, заимствованных из восточных и западных традиций.

Суфийская медитация: подчинение божественному

Со времен пророка Мухаммеда, который жил в VII веке н. э., суфии являются носителями исламской религии. Но согласно суфийскому учителю американского происхождения Шабда Кану, суфии имеют гораздо более глубокие корни, которые восходят к временам, значительно более отдаленным от нас, чем времена пророка Мухаммеда, Будды или других знаменитых учителей прошлого, - они восходят ко временам первого пробудившегося человека. Суфии утверждают, что представляют собой братство искателей-мистиков, единственной целью которых является постижение божественного в их собственных душах. Формы суфизма менялись со временем и в зависимости от географического региона. При этом основа их учения оставалась неизменной: нет ничего, кроме Бога.

Медитация в суфизме обычно принимает форму произнесения нараспев какой-либо сакральной фразы (допускается мысленное произнесение). Дышать при этом следует глубоко и ритмично. Этот метод получил название ***зикр,*** т.е. «воспоминание о божественном». Шабда Кан поясняет, что суфии трактуют известное библейское высказывание «Блаженны нищие духом» как «Блаженны усовершенствовавшие свое дыхание».

Созерцание звезд

В своей книге *Jewish Meditation* («Еврейская медитация») раввин Арье Каплан описывает традиционный метод, основанный на библейской строфе: «Возденьте свои глаза к небу и узрите Того, кто создал эти [звезды], Того, кто создал невообразимое число их, и Того, кто дал имя каждой из них...» (Исайя 40:26).

Ясной, безоблачной ночью усядьтесь поудобнее у себя на балконе или во дворе своего дома и поднимите глаза к небу.

Повторяя какую-либо мантру, сосредоточьте свое внимание на звездах так, словно вы изучаете их, пытаясь разрешить для себя загадку, скрывающуюся за их безмятежным, тихим мерцанием.

Вы можете воспользоваться традиционной еврейской мантрой *р'боно шел олам,* которая поможет вам повысить степень своей концентрации и вызвать у себя чувство божественного. (Впрочем, можете воспользоваться любой подходящей для себя мантрой,) Раввин Арье Каплан говорит в связи с этим: «Вы взываете в Богу, скрывающемуся на далеких небесах, пытаясь разглядеть его лик за самыми отдаленными созвездиями, где уже не действуют законы времени и пространства».

Оставайтесь погруженным в созерцание звезд, сколько пожелаете.

Согласно раввину Арье Каплану, подобная медитация «может принести человеку чрезвычайно богатый духовный опыт».

Американские корни медитации следует искать не в 1960-х и 1970-х годах, а гораздо глубже. Уже первые поселенцы привезли восточные идеи на американскую землю, когда прибыли на новый континент в том числе в поисках свободы веры. К тому же многие из отцов-основателей «Декларации независимости» и американской Конституции - например, Томас Джефферсон и Бенджамин Франклин - принадлежали к тайным масонским братствам.

Трансцендентализм и теософия (1840-1900 гг.)

Впервые интерес к восточным учениям проявился в 1840-1850-е годы, когда такие философы, как Эмерсон и Торо, ознакомились с индуистскими священными текстами, переведенными на английский язык с немецкого (на немецкий они были переведены с санскрита). В то время как Торо, идеи

которого относительно гражданского неповиновения сформировались под сильным влиянием восточной философии, удалился в Уолден-Понд медитировать на лоне природы, его добрый друг Эмерсон сформулировал собственную версию трансценденталистского кредо, которое представляло собой некую смесь философии германского идеализма, исконно американского оптимизма и индийской духовности. В процессе выработки собственной философии Эмерсон трансформировал индуистскую концепцию ***брахмана*** (божественное основание ***бытия)*** в более универсальную концепцию, которую он назвал ***мировой душой*** (Oversoul).

Позднее в том же XIX веке ***теософы*** - члены движения, основанного г-жой Блаватской, сторонницы и популяризатора индийского духовного наследия, - адаптировали индуистские тексты к возможностям и потребностям обычного читателя, а последователи движения «Новая мысль» (New Thought) практиковали управляемые визуализации и медитацию на основе мантр, заимствованных из восточных источников.

Важным событием XIX века в медитации стал так называемый Всемирный парламент религий - международная конференция религиозных лидеров и учителей, состоявшаяся в 1893 г. в Чикаго. Впервые в истории азиатские учителя напрямую знакомили со своими учениями представителей западной цивилизации на американской почве. По завершении этой конференции несколько азиатских учителей (в том числе индийский мудрец Свами Вивека- нанда и японский учитель дзен-буддизма Шойен аку) совершили поездку по городам США с лекциями для всех интересующихся восточной философией.

Йога и дзен-буддизм в 1900 1960 гг.

В течение десятилетий, последовавших за Всемирным парламентом религий, дзен-мопах Найоген Сендзаки продолжил дело Сойена Шаку по взращиванию семян медитации в Новом Свете, а Свами Парамананда, ученик знаменитого Свами Вивекананда основал центры, где любознательные американцы могли заниматься медитацией и изучать духовные учения Индии. (Общество Веданта, которое возникло в результате неустанной деятельности Свами Вивекананда. Свами Парамананда и их учеников, и в наше время процветет в США и Европе.) В 1920-е годы индийский йог Парамаханса Иогананда обосновался в Соединенных Штатах, а его деятельность со временем привела к возникновению «Братства самопостижения» (Self-Realization Fellowship), у которого сейчас существуют последователи во всем западном мире.

Пожалуй, самым известным духовным учителем,

появившимся в это время на Западе, был Дж.Кришнамурти, который обосновался в Южной Калифорнии в 1940-е годы и увлек своим учением английских писателей Ощоса Хаксли и Кристофера Айшервуда. Несмотря на то, что Кришнамурти (которого теософы с самого детства готовили к званию «всемирного учителя» избегал формальной медитации и религиозных догм, отдавая предпочтение диалогу и самопознанию, Хаксли и Айшервуд немало сделали для популяризации индуистских священных писаний.

Уже к началу 1950-х годов дзен-буддизм начал оказывать существенное влияние на американскую контркультуру. В то время как поэт Гэри Снайдер (который позднее получил Пулитцеровскую премию за свою книгу ***Turtle Island)*** отправился постигать премудрости дзен-буддизма в Японию, его приятель и коллега по движению «битников» Джек Керуак в своих романах популяризовал буддистские концепции, такие как ***дхарма, карма*** и ***сатори.*** Кроме того, в 1950-е годы великий японский ученый Т. Судзуки начал преподавать основы дзен-буддизма в Колумбийском университете (г. Нью-Йорк), где в числе его слушателей были молодой Томас Мертон, романист Дж. Д. Сэлинджер, композитор Джон Кейдж, а также психоаналитики Эрик Фромм и Карен Хорни. Примерно в то же время стали пользоваться повышенной популярностью книги бывшего священника епископальной церкви и ревностного поклонника дзен-буддизма Алана Уоттса, в том числе ***The Way of Zen*** («Путь дзен-буддизма») и ***Psychotherapy East and West*** («Психотерапия на Востоке и Западе»).

Духовность или религия?

Результаты опросов общественного мнения, приведенные журналом *Newsweek,* указывают, что все больше американцев считают себя духовными людьми, но при этом необязательно религиозными. Другими словами, они отказались от веры, которую выбрали для них в детстве их родители, и, тем не менее интересуются духовными вопросам и практиками. Формальная религия кажется им чересчур ограниченной, архаичной и не поддерживающей их в поисках духовного опыта.

Религии обычно начинаются с какого-либо жизненно важного духовного импульса - вспомните хотя бы истории Иисуса, Мухаммеда или Будды, - но затем, с течением столетий, нередко коснеют, лишаются, подобно старому дереву, своих жизненных соков и утрачивают связь со своей изначальной духовной сущностью. Однако в каждой из религий подлинная духовность время от времени выходит на поверхность в виде того или иного эзотерического подводного течения. Официальная религия может весьма скептически относиться к подобным течениям или даже порицать их, не мешая, однако, их развитию, пока они не несут в себе угрозы для статус-кво. Так, в иудаизме находится место для каббалистов и хасидов, в исламе - для суфиев, в буддизме - для учителей дзен-буддизма и лесных монахов, а в христианстве - для францисканцев и кармелитов.

Если вы хотите понять смысл своего существования и почувствовать сопричастность какому-то важному делу, то вам надо рассматривать свою жизнь в неком широком метафизическом и историческом контексте. Тут вам вполне достаточно традиционной, официальной религии. Но если вы хотите обрести смысл жизни и стремитесь к внутреннему преображению, которого можно достичь с помощью медитации или какой-либо другой духовной дисциплины, тогда вам лучше подыскать для себя что-то более подходящее среди множества эзотерических подводных течений, существующих в рамках основного религиозного направления, - или просто придерживаться какой-либо медитационной практики, которая обеспечивает возможность непосредственного духовного опыта, но не имеет «прописки» в традиционной религии. (Подробнее о духовных практиках см. в главе 14.)

Медитация в наши дни

В 1960-с годы уникальное сочетание нескольких событий создало условия для широкого распространения медитации. Многие представители поколения бэби-бумеров, которые к тому времени стали взрослыми людьми, начали экспериментировать с измененными состояниями сознания, используя для этой цели наркотики наподобие марихуаны или LSD. Война во Вьетнаме вызвала резко отрицательную реакцию среди значительной части американского общества и способствовала формированию контркультуры, направленной против сложившегося положения вещей. Популярная музыка разжигала в молодых людях огонь недовольства и воспевала достоинства «достижения всеобщей гармонии, жизни для собственного удовольствия и ухода в мир грез». А политическая нестабильность в Азии (вызванная, в том числе, последствиями войны во Вьетнаме и захватом Тибета

Китаем) в сочетании с веяниями нового времени привела к появлению в Новом Свете очередной волны духовных учителей.

С точки зрения медитации, эпохальным событием этого времени стало увлечение участников группы «Битлз» практикой трансцендентальной медитации (Transcendental Meditation - ТМ), что подтолкнуло к занятиям медитацией тысячи молодых поклонников. (За многие годы своего существования движение ТМ стало школой медитирования для миллионов представителей западной цивилизации и заставило исследователей признать, что медитация полезна для духовного и телесного здоровья человека.) Психоделические и галлюцнногенные препараты постепенно утратили свою привлекательность для молодого поколения, и молодые люди повернулись к реальному миру, причем некоторые из них нашли себе прибежище в йога-коммунах и дзен-центрах, созданных новоявленными учителями.

Начиная с 1970-х голов на Запале появились местные дипломированные преподаватели восточных духовных дисциплин, способные донести основы восточных учений до своих братьев и сестер. Как предсказывал в своей книге ***Psychotherapy East and West*** («Психотерапия на Востоке и Западе») Алан Уоттс, область психотерапии особенно открыта для влияния восточных учений - возможно, потому что психотерапия, подобно медитации, пытается облегчить страдания человека.

В то же время ученые-исследователи такие как Герберт Бенсон. Йон Кабат-Зинн и Дин Орниш, внесли значительный вклад в дело популяризации медитации (см врезку «Высказывания выдающихся специалистов о пользе медитации» в главе 2), а книги по медитации и смежным темам регулярно фигурируют в списках бестселлеров ***New York Times.*** Несомненно, медитация начинает пользоваться огромной популярностью среди американцев!

Медитация с исконно американскими корнями

Когда я говорю об «американизации медитации», то лишь проявляю уважение к коренным американцам - индейцам. Они, несомненно, медитировали на этом континенте не один десяток

тысяч лет. Помимо шаманов, которые играют особую роль в жизни племени (см. врезку «Шаманы - первые великие медитаторы»), мальчики и девочки индейских племен нередко отмечают переход от детства к взрослой жизни, проводя три-четыре дня в занятиях медитацией, для чего им отводится специальное священное место. Соблюдая суровый пост, молясь, сосредоточивая свое сознание и открывая свои чувства они вызывают у себя видения или мечты, которые приносят им особую мудрость или силу и помогают им общаться со своими духами - хранителями. Взрослые индейцы также медитировали наедине с природой, когда нуждались в духовной поддержке или хотели получить ответы на важные жизненные вопросы. Кроме того, практикование постоянной включенности сознания в текущую ситуацию всегда было важной составляющей традиционной жизни коренных американцев,

Будущее медитации

В наши дни, когда медитация приобрела столь большую популярность на Западе, у многих из нас может возникнуть вопрос, что с ней будет в будущем. Разумеется, строить прогнозы - неблагодарное занятие, однако вот мои соображения, основанные на результатах последних исследований.

Для проверки того, что регулярные занятия медитацией могут сделать человека счастливее, научить ею сопереживанию и повысить иммунитет проводились научные исследования с использованием самых современных технологий (см. главу 9). Учитывая, что и более ранние исследования указывали на благотворное влияние медитации, можно предположить, что медитирование скоро станет повседневным занятием для подавляющего большинства людей.

Прописываю вам сеанс медитации

Возможно, в скором времени врачи будут прописывать, наряду с инсулином, бета-блокираторами и гипотензивными препаратами, регулярную практику медитации для пациентов, страдающих диабетом и болезнями сердечнососудистой системы. Многие врачи поступаем так уже сегодня. Если исследования и дальше будут убеждать нас в пользе медитации, министерства здравоохранения предпишет врачам использовать медитацию как стандартный метод лечения ряда заболеваний.

Надежное средство в руках врачей-психиатров

Медитация на основе максимальной включенности в текущую ситуацию не дает никаких побочных эффектов и приводит к стабильному повышению настроения у тех, кто регулярно занимается ею на протяжении не менее трех месяцев (см. главу 19). Почему же в таком случае психиатры не прописывают ее

своим пациентам, страдающим депрессией и повышенной тревожностью, прежде чем прописывать потенциально опасные для здоровья лекарственные препараты, влияющие на функционирование мозга? Уму непостижимо! Однако я уверен, что уже через несколько лет врачи-психиатры будут рекомендовать своим пациентам не только принимать лекарственные препараты, но и следить за своим дыханием, а книга, которую вы держите в руках, займет достойное место на полках врачей-психиатров!

Больше сидите, меньше платите

После появления работ Дина Орниша и других исследователей некоторые страховые компании провели самостоятельные исследования, вложив деньги в особые программы по управлению стрессом. Можно предположить, что появление все новых свидетельств благотворного влияния медитации на здоровье человека приведет к снижению страховых премий для тех. кто регулярно занимается медитацией, и к организации курсов по медитации при каждой больнице. Возможно, вы после приобретения страхового полиса даже будете получать компенсацию за периодические занятия медитацией!

Эксперименты с земным притяжением

Сядьте на стул и ощутите воздействие силы тяжести на ваше тело.

Сосредоточьтесь на силе тяжести, с какой ваши бедра и ноги (от бедра до колена) давят на стул.

Встаньте и обратите внимание на то, как сила тяжести притягивает вас к Земле.

Начните ходьбу и сконцентрируйтесь на воздействие силы тяжести на ступни ваших ног.

Оглянитесь вокруг и обратите внимание на то, как все окружающие вас объекты удерживаются на своих местах силой тяжести - и как вы движетесь в этом поле земного притяжения подобно рыбе, плавающей в морских глубинах.

Эта волшебная сила присутствует везде, даже если вы не отдаете себе отчета в ее существовании и не понимаете ее физической сущности.

Поддерживайте в себе осознание этого невидимого, но мощного поля земного притяжения в течение всего дня.

Медитация и физические упражнения

По мере того как польза медитации для здоровья будет получать все большее признание, клубы здоровья, дома отдыха и курорты включат занятия медитацией в программы оздоровления своих пациентов наряду с аэробикой, занятиями в тренажерном зале, фитнесом и хатха- йогой. В конце концов, медитация

позволяет вам полнее наслаждаться жизнью, а когда же и делать это, как не на отдыхе!

Помимо этих, совершенно очевидных применений медитации, я полагаю, что медитация займет в будущем более достойное место в нашем культурном ландшафте. Возможно, на телевидении будут проводиться специальные курсы обучения медитации. Для преподавания на таких курсах или для чтения лекций по медитации на телевидении будут привлекаться выдающиеся учителя медитации, которые охотно поделятся своим опытом с многомиллионной

аудиторией телезрителей. Возможно, скрытая и открытая рекламам медитации появится в телевизионных сериалах и на ток-шоу, в газетах и журналах. А вот и некоторые другие, более отдаленные возможности: курсы медитации организуются в учебных заведениях; на рабочем месте вместо кофе-брейков или перекуров вводятся регулярные сеансы медитации; в корпорациях для занятии сотрудников медитацией выделяются специальные комнаты- и даже в Конгрессе США проводятся специальные медитационные заседания наряду с практикой коллективного вознесения молитв)! А почему бы и нет? Медитация позволяет снять стресс и улучшает состояние здоровья, и не удивительно, что она проникает (и будет проникать) в нашу жизнь непредсказуемыми и не виданными ранее способами.

Глава 4

Основы мотивации: отношение и сознание начинающего

В этой главе

Сознание начинающего медитатора

Что заставило вас обратиться к занятиям медитацией

Пять базовых мотивационных стилей

Выработка правильного отношения к медитации

Как способ перепрограммирования сознания и открытия сердца медитация не имеет себе равных. Но медитация никогда не стоит особняком - ей всегда сопутствует акцент на мотивации и отношении, т.е. на тех качествах сознания, которые заставляют вас двигаться дальше, когда лень или нежелание мешают вам это делать.

Для начала вы должны заглянуть как можно глубже в собственное сознание и в душу и разобраться в причинах,

толкающих вас заниматься медитацией. Если занятия медитацией вдруг покажутся вам скучными и бессодержательными (а рано или поздно это обязательно произойдет), вам следует вспомнить об этой своей мотивации.

Мой племянник-подросток мечтает стать профессиональным бейсболистом. Его честолюбие и физические данные делают эту мечту вполне осуществимой. Недавно он попросил меня научить его медитировать, поскольку с помощью медитации рассчитывает выработать у себя хладнокровие, уравновешенность и самообладание. Есть у меня также кузин, которому немного больше тридцати. В свое время он закончил Гарвардский университет и сейчас работает в одной из престижных инвестиционных фирм. Однажды в телефонном разговоре он спросил у меня, не поможет ли ему медитация избавиться от постоянных стрессов на работе. Одна моя хорошая знакомая, которой уже перевалило за пятьдесят и у которой недавно диагностировали онкологическое заболевание, хочет научиться медитировать, чтобы побороть страх и облегчить процесс лечения. Одна из моих пациенток попросила назначить ей курс медитации, чтобы достичь спокойствия: она хочет разобраться в себе и понять, какие шаблоны мышления и поведения разрушают ее жизнь и приносят ей несчастья.

К медитации человека может подтолкнуть боль, страдание или отчаяние. Возможно, вас не удовлетворяет качество собственной жизни: стрессы, отсутствие радости, темп и интенсивность жизни. Какой бы ни была причина, толкающая вас к занятиям медитацией, у вас должно хватить мотивации на то, чтобы изменить заведенный порядок жизни, замедлить ее темп, и каждый день уделять внимание своему сознанию хотя бы в течение пятнадцати-двадца и минут. Эта глава поможет вам не только понять причины вашей собственной неудовлетворенности, но и создать мотивацию, заставляющую вас заниматься медитацией - день за днем, неделя за неделей.

Все начинается с сознания (и заканчивается на нем.)

Великие учителя медитации указывают, что лучшее отношение к медитации

это открытое и незашоренное сознание, полностью свободное от каких-либо предубеждений или ожиданий. Один из моих первых учителей медитации, учитель дзен-буддизма Сунрью Судзуки называет это ***сознанием начинающего медитатора.*** По мнению Сунрью Судзуки, цель медитации заключается не в том, чтобы аккумулировать знания, научиться чему-то новому или достичь какого-то особого состояния сознания, а просто в том, чтобы поддерживать этот незамутненный образ мыслей.

«Если ваш разум чист и свободен от всего ненужного и наносного, он открыт для всего и готов к восприятию всего, что вы захотите в него поместить,- пишет Сунрью Судзуки в своей книге ***Zen Mind, Beginner's Mind*** («Сознание в дзен-буддизме, сознание начинающего адепта дзен-буддизма»). - Образ мыслей начинающего заключает в себе огромные возможности, тогда как образ мыслей искушенного человека заключает в себе очень мало возможностей». Как следует из самого названия этой книги, Судзуки учит, что сознание начинающего и ***сознание в дзен-буддизме*** - т.е. бодрствующее, ясное и ничем не стесненное сознание просветленного мастера дзен-буддизма - это, по сути, одно и то же.

Стоит ли доказывать, что куда проще рассуждать о сознании начинающего, чем поддерживать его в себе или хотя бы распознать. Но в том-то и загвоздка, что «лишенный знания» разум начинающего не в состоянии или выявлять сознание начинающею точно так же, как человеческий глаз не может увидеть сам себя, хотя видит все вокруг. Какой бы способ медитации вы ни выбрали, старайтесь медитировать на основе чистого, как слеза ребенка, открытого, «ничего не знающею сознания», присущего начинающему. В определенном смысле сознание начинающего представляет собой ***отсутствие какого-либо отношения,*** лежащее в основе какого бы то ни было отношения. В этом же смысле можно говорить, что в основе всех успешных методов лежит ***отсутствие какого-либо метода.***

Ниже перечисляются характеристики сознания начинающего медитатора.

- Открытость всему. Привлекая к занятиям медитацией свой опыт и не пытаясь «подкорректировать» его, вы тем самым приводите себя в соответствие с ***бытием*** которое объединяет в себе все - свет и тьму, хорошее и плохое, жизнь и смерть, - ничему не отдавая предпочтения.

- Отсутствие ожиданий. Практикуя сознание начинающего, вы воспринимаете окружающий вас мир глазами и ушами непорочного младенца. Вместо того чтобы медитировать во имя какой-то будущей цели, вы приступаете к медитации в полной

уверенности, что осознанность, открытая навстречу любому опыту и с готовностью воспринимающая окружающий вас мир, в конечном счете заключает в себе все нужные вам качества, такие как любовь, умиротворенность, счастье, мудрость и самообладание.

- Не скованное условностями, всеохватывающее и спонтанное сознание. Некоторые из учителей уподобляют сознание начинающего небу: хотя время от времени небо заволакивают облака, безграничному небесному простору ничто не угрожает. Что же до спонтанности, то Иисус говорил: «Чтобы войти в царство небесное, ты должен уподобиться младенцу». Полностью освободившись от ожиданий и распахнув свою душу навстречу всему, что возникает на вашем пути, вы поневоле начинаете реагировать на любые ситуации непосредственно, непринужденно и спонтанно.

- Изначальная, фундаментальная осознанность. Один из знаменитых ***коанов*** (загадок, побуждающих к размышлению) дзен-буддизма гласит: «Какое лицо у вас было до того, как на свет появились ваши родители?» Этот коан указывает на неизъяснимое, изначальное качество сознания, которое предшествует вашему характеру и даже вашему физическому телу. Возможно, сознание начинающего в действительности следовало бы назвать ***безначальным сознанием*** (т.е. сознанием у которого вообще нет начала)!

То, чем вы заканчиваете, очень напоминает то, с чего вы начинали

Одна из величайших загадок медитации заключается в том, что вы с неизбежностью заканчиваете тем, с чего начали. Подобно Симону, о котором шла речь во врезке «Вы можете найти сокровище в собственном доме» (глава 1), вы в конечном счете обнаруживаете, что сокровище, которые вы ищете, было спрятано глубоко в вашем сердце, а путь, которым вы проследовали, приводит вас прямо домой.

Чтобы прояснить эту загадку, тибетские монахи проводят различие между *почвой, путем* и *осуществлением.* Ваше запутавшееся, суетное и страдающее сознание, утверждают они, заключает в себе также мир, любовь и счастье, в которых вы так

нуждаетесь. Это почва - основа для пробуждения. Но облака всевозможного негатива (сомнений, осуждения, страха, гнева, предубежденности) стали слишком плотными и непроницаемыми, и почва (т.е. то, чем вы, в сущности, являетесь) не видит света (истины). Вам нужно встать на путь медитации, чтобы разогнать эти облака и познать истину.

Когда же вы наконец распознаете свою истинную *сущность*, вы поймете, что искомое вами сокровище всегда находилось вместе с вами, внутри вас, в глубине вашего сердца. Эта истинная *сущность* полностью совпадает с тем, что адепты дзен-буддизма называют *сознанием начинающего.*

Опорожни свою чашку

Вот старая история, которую нередко приходится слышать от учителей дзен-буддизма. Один ученый обратился к знаменитому дзен-мастеру с просьбой разъяснить ему смысл дзен- буддизма. Ученый задавал вопрос за вопросом, однако его настолько переполняли собственные идеи, что он не давал возможности дзен-мастеру даже открыть рот.

После примерно часа общения дзен-мастер предложил ученому выпить чаю. Ученый согласился, и мастер начал лить чай в его чашку Чашка была уже почти полна, а мастер все лил и лил.

«Довольно, - воскликнул ученый. - Ты же видишь, что чашка моя полна и в нее уже не поместится ни капли»,

«Совершенно верно, - ответил мастер, - То же самое можно сказать о твоем сознании. Ты не сможешь ничего понять в дзен-буддизме, пока твоя чашка не будет пуста».

Что заставляет вас заниматься медитацией

Наверное, вы могли бы сказать, что предпочитаете делать то, что привычно, полезно или интересно. Понятно, что мотивация оказывает огромное влияние на то, каких успехов вы достигнете.

Согласно традиции, ваша мотивация определяет результат ваших занятий медитацией так же, как и используемые вами методы и затраченное время. Общеизвестно, что клиенты, которых психотерапевты лечат по Юнгу, видят юнговскне сны, а клиенты, которых лечат по Фрейду, видя фрейдистские сны. Точно так же буддисты, медитируя, видят пустоту, а те. кто стремится к излечению, достижению умиротворенности или повышению производительности, обычно получают именно то,

что они и хотели получить.

В духовной традиции принято делать стремления и мотивации на сильные и слабые. Все духовные традиции единодушны между собой в том, что у человека, стремящеюся помочь другим, мотивация самая сильная. Однако начинать следует с той точки, в который вы находитесь сейчас, а быть честным с самим собой гораздо важнее, чем делать вид, будто у вас есть мотивация, которой на самом деле у вас нет. В любом случае, чем больше вы будете медитировать, тем скорее сможете открыть свое сердце и проявить свою естественную, присущую вам заботу о благополучии других. В приведенных ниже разделах описаны пять основных мотиваций. Прочитайте внимательно, и вы поймете, что движет вами. Четко разграничить типы мотивации невозможно: большинством людей движут обычно несколько факторов.

Размышление над собственной жизнью

Великие духовные учителя и мастера медитации не устают напоминать нам о быстротечности нашей земной жизни. Средневековые христианские философы специально держали у себя на столе человеческий череп, который должен был постоянно напоминать им о бренности существования. А буддийские монахи в некоторых азиатских странах, как и в прежние времена, медитируют на кладбищах, усиливая у себя осознание собственной недолговечности и смертности. Рано или поздно - может быть, через много лет, или через год, или даже завтра - каждый из нас отправится в мир иной. Вспоминая об этом время от времени, мы облегчаем себе выбор жизненных приоритетов - и вспоминаем о причинах, заставляющих нас заниматься медитацией.

Разумеется, если размышления о смерти вам неприятны, думать об этом не надо. Но, может быть, ваш страх перед мыслями о смерти исчезнет по мере того, как вы откроете свое сердце богатству и бесконечной ценности жизни. Уделите примерно десять минут этому медитационному упражнению (взято из книги Джека Корнфилда *A Path with Heart)*.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, все сильнее расслабляясь с каждым выдохом.

Вообразите, что стремительно и неумолимо приближается

ваш смертный час, а остаток вашей жизни измеряется даже не часами, а минутами.

Вспомните о быстротечности и конечности своего земного существования - вы можете умереть в любое мгновение.

Начинайте размышлять о своей предыдущей жизни, прокручивая ее, словно кинопленку.

Размышляя о своей жизни, выберите какие-либо два события, о которых вам сейчас было бы приятно вспомнить.

Это вовсе необязательно должны быть некие «эпохальные» события вашей жизни: вообще говоря, это могут быть вполне заурядные, рядовые события.

Попытайтесь как можно глубже уяснить, что именно заставило вас вспомнить об этих событиях; присмотритесь повнимательнее к качествам своего разума и сердца, которые ассоциируются у вас с этими событиями.

Обратите внимание на то, как эти воспоминания влияют на вас - какие чувства и другие воспоминания они пробуждают в вас.

В свете этих воспоминаний подумайте над тем, как бы вы смогли прожить свою жизнь по- другому, если бы вам представилась такая возможность.

Каким делам вам уделили бы больше времени? На каких качествах *бытия* вы сделали бы упор? Кому из людей вы уделили бы больше (или наоборот, меньше) внимания?

Завершив это упражнение и вернувшись к своим обычным повседневным делам, присмотритесь к себе - не изменилось ли ваше отношение к собственной жизни.

Загляните поглубже в собственную душу

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь заглянуть поглубже

в собственную душу и сознание, чтобы получить ответы на следующие вопросы:

- Что подтолкнуло меня к занятиям медитацией?
- Что заставляет меня регулярно заниматься медитацией?
- Каких результатов я надеюсь достичь?
- Чему я рассчитываю научиться?

Отставьте первые мысли, которые пришли вам в голову,

загляните еще глубже себе в душу и задайте вопрос: «Что не удовлетворяет меня в этой жизни или от чего я страдаю настолько сильно, что это заставляет меня обратиться к медитации?»

- Хочу ли я снизить стресс и успокоить свою душу?

- Хочу ли я стать счастливее и получать больше удовлетворения от собственной жизни?

- Хочу ли я получить ответы на более глубокие вопросы наподобие «Кто я такой?» или «В чем смысл моей жизни?»

Возможно, вы сострадаете людям и хотите помочь им. Возможно, ваша цель - повысить свою производительность. Возможно, вы стремитесь стать более внимательным и любящим супругом или родителем. Запишите свои ответы на листке бумаги, не давая никаких оценок и комментариев, и возвращайтесь к ним время от времени для поддержания мотивации. Не исключено, что со временем ваши цели могут меняться и углубляться.

Вы хотите улучшить собственную жизнь

Представьте, что у вас неприятности на работе и вы пытаетесь справиться с ними - в том числе и с помощью медитации. Вы полагаете, что медитация поможет вам научиться концентрировать свое внимание и повысить самодисциплину. Или, предположим, у вас возникли напряженные отношения с кем-либо из близких и вы мечтаете избавиться от постоянных конфликтов с окружающими вас людьми.

Возможно, вы страдаете от какого-то заболевания и надеетесь, что регулярные занятия медитацией позволят вам избавиться от стресса и улучшить состояние здоровья в целом. Возможно, вы просто хотите улучшить спортивные результаты. Наконец, не исключено, что вы хотите получать больше радости от общения с близкими или больше удовольствия от отдыха.

Какой бы ни была причина, ваша главная забота на данный момент заключается в том, чтобы исправить или улучшить себя и свои внешние обстоятельства. Это исключительно благородное намерение!

Вы хотите понять себя и научиться жить в мире с собой

Если вы устали от бесконечных попыток исправиться или добились впечатляющих успехов, значит, пора перейти к следующей фазе. Вы отказываетесь от идеи самосовершенствования и решаете лучше познать самого себя и научиться принимать себя таким, как есть.

Можно сравнить изменения с китайской игрой (была популярна в годы моего детства) - вокруг пальцев руки обматываются нитки и, чем сильнее вы за них тянете, тем сильнее

они стягивают ваши пальцы. Но если руки поместить друг напротив друга - жест примирения и согласия с самим собой - освободить пальцы от ниток будет довольно просто. Если вы терзаетесь сомнениями и занимаетесь самобичеванием, то с помощью медитации сможете научиться принимать себя таким, какой вы есть, и даже полюбить себя.

Работая психотерапевтом, я понял, что безудержная самокритика может разрушить психику даже вполне уравновешенного человека. Эффективное противоядие против такой самокритики - примирение с самим собой (не зря буддисты советуют «подружиться с собой»). Принимая себя таким, какой вы есть, вы смягчаете и открываете свою душу не только самому себе, но и другим. (О примирении с самим собой читайте в главах 6, 10 и 11.)

Вы хотите понять свою истинную сущность

К занятиям медитацией вас может подталкивать желание добраться до источника смысла, мира и любви. Возможно, вы ищете ответы на важнейшие духовные вопросы: «Кто я такой?», «Что есть Бог», «В чем заключается смысл жизни?» Дзен-буддисты говорят, что сильная жажда истины - как раскаленный металлический шарик в желудке: ни переварить его, ни выплюнуть; можно лишь трансформировать его силой медитации.

Возможно, ваш поиск истины мотивирован страданием, но вы не готовы остановиться на самосовершенствовании и достижении примирения с самим собой. Вы чувствуете непреодолимую потребность достичь вершины, которую я описал в главе 1 и которую великие мастера называют ***просветлением,*** или ***сатори.*** Когда же вы постигнете свою истинную сущность, она отделится и проявит вашу личность с помощью самого ***бытия.*** Это постижение, в свою очередь, может иметь далеко идущие последствия, в том числе более счастливую и гармоничную жизнь, примирение с самим собой и любовь к себе.

Вы хотите пробудить других

Тибетские монахи-буддисты учат, что медитирующий должен культивировать в себе

самую важную изо всех мотиваций: он должны видеть других равными себе и стремится в первую очередь к их освобождению, а только потом уже к своему. Это бескорыстное стремление, известное как ***бодичитта*** («пробудившееся сердце»), ускоряет медитационный процесс и избавляет от эгоизма. Медитация, если ее не наполнять бодичиттой, утверждают тибетцы, принесет вам лишь самопостижение, но не больше.

Вы хотите выразить свое внутреннее совершенство

В традиции дзен-буддизма самая сильная мотивация к медитации заключается не в том, чтобы добиться какого-то особого состояния сознания, а в том, чтобы выразить свою «истинную природу», внутренне чистую и неиспорченную, - то, что я назвал выше ***сознанием начинающего*** (или, в главе 1, - ***чистым бытием).*** При такой мотивации у вас появится уверенность в том, что вы уже обрели мир и счастье, которого так искали. Этот уровень мотивации требует высокой степени духовной зрелости, но, поняв, кем вы являетесь на самом деле, вы поймете, что обращаетесь к медитации главным образом для того, чтобы реализовать на практике и углубить свое понимание.

Жизнь в гармонии с медитацией

Теперь, когда вы поняли, что подталкивает вас к занятиям медитацией, предлагаю вам несколько рекомендаций, которые сделают ваши занятия медитацией эффективнее. В частности, многовековой опыт свидетельствует, что эффективность вашей медитации в значительной мере зависят от того, как вы действуете, о чем думаете и какие качества культивируете в себе.

В каждой духовной традиции подчеркивается важность правильного поведения, причем под этим вовсе не подразумевается следование каким-либо жестким правилам, отделяющим хорошее поведение от «плохого». Если ваши действия не соответствуют причинам, заставляющим вас заниматься медитацией,- например, если вы занимаетесь медитацией, чтобы снять стресс, однако своими действиями, вольно или невольно, разжигаете конфликты, то ваша

повседневная жизнь вступает в противоречие с тем, во имя чего вы занимаетесь медитацией. Чем больше вы занимаетесь медитацией, тем чувствительнее становлюсь к тому, как те или иные действия поддерживают или подкрепляют вашу медитацию, тогда как другие, напротив, ослабляют ее.

Разумеется, между нормальной медитацией и повседневной жизнью существует непрерывно действующий контур обратной связи: ваш образ жизни влияет на ваши занятия медитацией, а ваши занятия медитацией, в свою очередь, влияют на ваш образ жизни.

Памятуя об этом, постарайтесь следовать десяти базовым рекомендациям, которые дадут вам возможность жить в гармонии с духом медитации.

- Научитесь выявлять причинно-следственные связи. Обратите внимание на то как ваши действия- а также чувства и мысли, их сопровождающие, - влияют на других людей и на ваше настроение. Обратите внимание: если вы рассердились или испугались, отголоски этих эмоций в течение нескольких часов или даже дней сказываются на реакциях других людей, на вашем собственном состоянии и на ваших занятиях медитацией. То же относится к доброте и состраданию. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь.

- **Размышляйте над недолговечностью и хрупкостью жизни.** Смерть реальна, говорят тибетские монахи; она может явиться к вам без предупреждения, и ваше тело когда-нибудь тоже станет пищей для червей и прочих земных тварей. Подумайте, как вам повезло - вы родились во времена, когда жизнь довольно комфортна, занятия медитацией и прочие методы снятия стресса и облегчения страданий доступны подавляющему большинству людей! Возможно, эту заставит вас активнее пользоваться всеми имеющимися у вас возможностями.

- **Осознайте ограниченность и суетность мирского успеха.** Подумайте о людях, которые добились в жизни успеха, к которому вы так стремитесь. Действительно ли они счастливее вас Можно ли утверждать, что в их жизни больше любви, а в их душе больше покоя? Медитируя, вы можете достичь настоящею внутреннего успеха, основанного на радости и спокойствий, а не

на материальном успехе.

- **Вырабатывайте у себя отсутствие привязанности.** На первый взгляд, этот классический буддистский совет может показаться невыполнимой задачей. Но задача в данном случае заключается не в том, чтобы поселить в своем сердце равнодушие или отстраниться от внешнего мира, а в том, чтобы обратить внимание на то, как привязанность к определенному результату ваших действий влияет на ваши занятия медитацией и умиротворенность вашей души. Одно дело действовать чистосердечно из лучших побуждении и совсем другое отчаянно бороться за то, чтобы добиться результата!

- **Культивируйте в себе терпение и упорство.** Занятия медитацией, помимо всего прочею, требуют готовности неуклонно следовать намеченной цели. Максимальной пользы от медитации можно добиться лишь в случае регулярных, ежедневных занятий. Кстати, такие качества, как терпение и упорство в любом случае пригодятся вам в жизни. (Подробнее о настойчивости и самодисциплине см. в главе 9.)

- Упростите свою жизнь. Чем более суетной и сложной является ваша жизнь, тем сильнее возбужден ваш мозг во время медитации - и тем выше у вас уровень стресса. **У** вас и так напряженный рабочий график, а вы все вписываете и вписываете новые дела в свой ежедневник - может быть, стремясь избежать пауз, когда вы можете остановиться, прислушаться к биению своего сердца, встретиться лицом к лицу со своими страхами, одиночеством, пустотой, печалью? Если остановить гонку и прислушаться к себе, можно услышать голос своей внутренней мудрости.

- Будьте честным и цельным человеком. Когда вы лжете, ловчите и идете на сделку со своей совестью, то можете, конечно же. на время спрятаться от самого себя - до очередного сеанса медитации. Вот тогда-то проснется ваша совесть, и каждый ваш грех начнет терзать вашу душу. Медитация - это своего рода зеркало вашей души. То, что вы увидите в этом зеркале, может заставить вас как можно шире раскрыть свой позитивный потенциал.

- **Встречайте любые ситуации с отвагой настоящего бойца.** «Воины медитации» культивируют в себе отвагу для того, чтобы отказаться от агрессии и оборонительной позиции, не бояться страхов и открыть свои сердца навстречу себе и другим. Конечно, сказать легче, чем сделать, но медитация научит вас этого добиться, а затем нужно просто оставаться готовым проявить смелость и отвагу в реальных жизненных ситуациях. В конечном счете, практиковать это качество можно в каждый момент жизни.

(Подробнее о том, как медитировать в любой момент жизни, см. в главе 15.)

- Доверяйте технологии медитации - и самому себе. Полезно помнить, что уже не одну тысячу лет человечество с успехом занимается медитацией. По крайней мере, люди занимаются медитацией гораздо дольше, чем они пользуются, например, персональными компьютерами или Интернетом. Речь идет о том, что под силу практически каждому из нас (например, дыхание или концентрация внимания). Нужно просто доверять этой технологии, следовать соответствующим инструкциям - и пользоваться полученными результатами.

- Посвящайте свои занятия медитацией пользе других людей. Как я уже говорил, тибетские монахи называют такой подход ***бодичитта*** («пробудившееся сердце») и считают его одним из важнейших условий успешной медитации, способным радикально изменить нашу жизнь. Исследователи полагают, что молитвы, в которых содержатся просьбы о каких-то конкретных результатах гораздо менее эффективны, чем те, которые возносятся во имя спасения своих ближних. Иными словами, вся любовь, которую вы отдадите другим, обязательно вернется к вам!

Обратитесь к ним в последний раз

Вообразите, что вам уже никогда не придется встретиться со своими друзьями или любимыми. Затем выполните следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза.

Пусть ваши обычные мысли, чувства и заботы рассеются подобно утреннему туману под действием первых солнечных лучей.

Взгляните на объекты и людей, попадающих в поле вашего зрения, так, словно видите их последний раз в жизни.

Какими они представляются вам? Какие у вас возникают чувства? Какие мысли возникают у вас в голове?

Оцените прелесть и неповторимость этого момента - другого такого у вас больше не будет!

Поразмышляйте над тем, что каждый момент вашей жизни неповторим.

Завершив медитацию постарайтесь добиться того, чтобы понимание, достигнутое вами в результате этого упражнения продолжало наполнять ваш опыт.

Глава 5

В этой главе

- Погрузимся глубже в собственные мысли и чувства
- Как ваше сознание порождает у вас стресс
- Концентрация для успокоения сознания
- Избавление от стресса путем спонтанного освобождения
- Проникнем в потаенные уголки вашего сознания

Уже не одну тысячу лет величайшие умы Востока и Запада твердят нам, что источник всех наших проблем - наше сознание. ***Я*** присоединюсь к их точке зрения. Разумеется, они правы: ваше сознание само по себе «может быть небесами ада и адом небес» (как выразился английский поэт Джон Мильтон). Ведь сознание нельзя удалить с помощью скальпеля!

Чтобы найти ответ на этот вопрос, давайте для начала ознакомимся с принципами работы нашего сознания. Сознание представляет собой сложную совокупность мыслей, представлений, историй, импульсов, предпочтений и эмоций. Все эти мысли и чувства искажают наш опыт и мешают нам достичь столь желанного счастья, расслабления, эффективности и исцеления. Медитация научит вас изменять это путем фокусировки внимания и успокоения вашего сознания; копнув еще глубже, вы обнаружите в глубинах своего сознания какие-то истории и шаблоны, которые раз за разом заставляют вас испытывать страдания и стресс и от которых вы можете избавиться с помощью медитации

Так все же - выше или глубже?

Духовные учителя и сторонники персонального развития испытывают непреодолимую тягу к «вертикальным» метафорам. Одни считают, что вы должны докопаться до основ своего внутреннего опыта или проникнуть как можно глубже в свою внутреннюю сущность. Другие предпочитают говорить о высшем сознании, или преодолении мирского, или обладании сознанием, широким, как небо.

В какой-то степени разница между подходами заключается в персональных предпочтениях каждого учителя. Но разница в их

использовании связана с отношением к внутреннему опыту: если вы полагаете что источник *бытия* заключается где-то глубоко внутри вас, значит, вы рассуждаете в категориях *углубления.* Если же вы полагаете, что этот источник находится где-то в высших сферах, значит вы рассуждаете в категориях *возвышения.*

По моему скромному мнению, если копнуть достаточно глубоко, то можно оказаться на горной вершине, а если подняться достаточно высоко, то можно оказаться на дне моря. В конечном счете, как это место ни назови, оно всегда будет одним и тем же. В конечном счете у чистого *бытия,* по сути, не может быть какого-то определенного места - оно существует в каждом из нас, везде и всегда.

Краткая прогулка по вашим внутренним владеньям

Я - заядлый путешественник и пловец, полому предпочитаю метафоры, связанные с природой. На мой взгляд, они весьма подходят для описания медитации. В главе 1 я сравнивал медитацию с восхождением на горную вершину. Сейчас я переверну эту метафору, так сказать, с ног на голову. Итак, представьте, что вы спускаетесь вниз на дно озера. Говоря об озере, я имею в виду ***вас.*** Иными словами, мы совершим путешествие в глубины вашего ***бытия.***

Прохождение слоев внутреннего опыта

Медитируя, вы не только вырабатываете у себя способность к концентрации и успокоению своего сознания, но и погружаетесь довольно глубоко в свой внутренний опыт, обнаруживая при этом слои, о существовании которых даже не подозревали. Что же, по вашему мнению, находится на самом дне? В традиции медитации это называется по-разному: сущность, чистое бытие, истинная природа, дух, душа, бесценная жемчужина, источник всей и любви. Адепты дзен-буддизма называют это вашим первоначальным лицом - лицом, которое было у вас еще до того, как на свет появились ваши родители. Возможно, вам понравилось бы изображать это в виде источника, который исторгает из себя чистую, освежающую влагу ***бытия.*** (Подробнее об этом источнике см. в главе 1.)

Этот источник ***бытия*** - то, чем вы являетесь на самом деле, в самой своей основе, и чем вы были до того, когда вам почему-то показалось, что вам чего-то не хватает или что вы не такой, каким должны быть. В этом источнике заключена ваша целостность и завершенность, которые были присущи вам до того, как вы начали чувствовать свое одиночество и фрагментированность. Это глубокое ощущение нера5рывнои связи с чем-то более значительным и масштабным, чем вы сами - и с любым другим существом или вещью в этом мире. И, в конечном счете, по

источник умиротворения, счастья, радости и прочих положительных, жизнеутверждающих ощущении - даже если вам кажется, что их причиной являются какие-то внешние обстоятельства. (Разные люди ощущают этот источник по-разному, потому-то у него столько названий.)

Соединение с этим источником чистого бытия - вот конечная цель медитации, даже если вы стремитесь к каким-то иным целям (например, достичь просветления или избавиться от стресса, повысить производительность или улучшить качество жизни). Медитация, несомненно, приблизит вас к этому источнику. Но, когда вы медитируете, вам может встретиться материал, образующий некую преграду между вами и опытом бытия, точно так же, как на вашем пути ко дну озера вам могут попадаться слои водорослей, косяки рыбы и мусор. Эти слои не представляют проблемы, если только подводные течения в озере не поднимают со дна ил и не замутнеют воду настолько, что затрудняется видимость. (Под ***подводными течениями я*** подразумеваю перегруженное, возбужденное сознание или беспокойную и испуганную душу.)

Стараясь придерживаться последовательности, в которой эти слои могут встречаться на вашем пути в процессе медитации, я описываю их в приведенных ниже разделах.

Невнятное бормотание вашего сознания

Когда вы обращаете свое внимание внутрь себя, первое, что вам встречается, - это непрестанное бормотание вашего сознания. Буддисты сравнивают сознание с непоседливой и шумной обезьяной, непрестанно скачет с ветки на ветку, нигде не задерживаясь.

Не исключено, что большую часть времени вы будете прислушиваться к немолчной болтовне своего сознания, даже не отдавая себе в этом отчета. Бормотание сознания может принимать форму воспоминаний о прошлом, построения картин будущею или попыток решения проблем настоящего. Каким бы ни было содержание этой болтовни, сознание постоянно общается само с собой, раскручивая, например, какую-либо историю, где главный, герой вы. (Исследования показывают, что лишь очень

незначительный процент людей не ведет с собой такой постоянный внутренний диалог - им его заменяют чувства или образы, время от времени возникающие в их сознании.)

Сильные или периодически повторяющиеся эмоции

Точно так же, как какой-нибудь остросюжетный фильм или романтическая комедия, ***драматические истории,*** которые постоянно раскручивает ваше сознание, вызывают у вас некую игру чувств. Если, например, вы обдумываете выгодную сделку или вечер с привлекательной молодой особой то. возможно, испытываете опасения и сомнения или возбуждение и вожделение. Из-за несправедливого к вам отношения вас могут охватить досада, гнев, негодование и обида. Подобные эмоции сопровождаются определенными физическими ощущениями, такими как напряжение, возбужденность, боль в сердце, тошнота или головная боль.

В чем разница между мыслями и чувствами

Занимаясь психотерапевтической практикой, я пришел к выводу, что многие люди не понимают разницу между мыслями и чувствами. Например, на мой вопрос: «Что вы чувствуете?», пациент подчас отвечает: «Я чувствую, что мне не следовало бы так откровенничать с партнером». Это суждение, а не чувство.

Вот несколько советов, которые позволят вам уяснить разницу между мыслями и чувствами.

- **Чувства возникают как некие совокупности ощущений в вашем теле, которые легко отличить от любых других ощущении.** Например, когда вас охватывает гнев, у вас может возникнуть ощущение напряжения в плечах и челюстях; кроме того, вы можете ощущать прилив горячей волны к затылку. Печаль проявляется тяжестью в груди и в сердце и перехваченным дыханием. Занимаясь медитацией, вы поймете как можно испытывать чувства как ощущения, и научитесь отделять их от мыслей и историй, порождающих у вас эти чувства. (Подробнее о медитировании с мыслями и чувствами см. в главе 11.)

- **Мысли - это образы, воспоминания, представления, суждения и мнения, которые проходят через ваше сознание** и **нередко вызывают у вас определенные чувства.** Если слово

кажется, вы сопровождаете словом *что,* то, вероятно, подразумеваете какую-то мысль или представление, а вовсе не чувство. Можете поупражняться в разборе чувств на составные части, задавая себе вопросы: «Какими мыслями и образами в моем сознании вызваны чувства, которые я сейчас испытываю?» и «Какие ощущения сейчас испытывает мое тело, если оставить в стороне мои мысли?»

Мысли не только вызывают определенные чувства, но и нередко пытаются выдать себя за чувства, пытаются говорить с вами посредством ваших чувств, судить о ваших чувствах или полностью подавлять их. Чем лучше вам удается различать мысли и чувства, тем отчетливее и сознательнее мы можете сноситься со своим внутренним опытом и выражать его.

Одни чувства доставляют вам удовольствие, другие неприятны и даже болезненны. Но эмоции сами по себе- не проблема. Реагируя на драмы, возникающие у вас в сознании, вы отсекаете себя от других, от более глубоких и важных аспектов вашего бытия - и можете упустить из виду происходящее вокруг вас. (Подробнее о работе с эмоциями в процессе медитации см. в главе 11)

Схватывание и отталкивание

На более тонком, чем мысли и эмоции, уровне опыта мы можем заметить постоянную игру симпатий и антипатии, привязанности и отвращения. Буддисты учат, что ключ к счастью и удовлетворенности - желать того, что у вас уже есть, и не желать того, чего у вас нет. Однако зачастую мы не удовлетворены тем, что у нас есть, но в то же время страстно желаем того, чего у нас нет, и стремимся во что бы то ни стало получить это. Бывает и так, что мы чрезвычайно привязываемся к тому, что у нас есть, а затем испытываем страдания, когда время и обстоятельства изменяют то, чем мы обладаем, или вообще отнимают. Изменения неотвратимы, и привычка либо изо всех сил цепляться за собственный опыт, либо отвергать его способна причинять нам постоянные страдания.

Отрицательные представления и жизненные сценарии

Вот вам еще одна природная метафора. Представьте, что

ваши мысли, эмоции и даже драмы, проносящиеся через ваш мозг, - это листья и ветви некого внутреннего куста или дерева. Чем же, по вашему мнению, является корень, из которого постоянно прорастают листья и ветки?

Вы наверняка удивитесь, узнав, что этим корнем является совокупность представлении и историй (многие из которых имеют негативный характер), сформировавшихся в результате поступков и слов разных людей - особенно ваших близких. Эти представления и истории переплелись и образовали нечто вроде жизненного сценария, который определяет, кем вы, на ваш взгляд, являетесь и как воспринимаете окружающих и обстоятельства жизни.

Вывод: ваша склонность полностью отождествлять себя со своим жизненным сценарием ограничивает диапазон ваших возможностей и причиняет вам страдания, действуя как ***фильтр,*** через который вы интерпретируете в негативном свете свою жизнь. Возвращаясь к метафоре с кустом, вы можете продолжать обрезать ветви на этом кусте, но не убережете себя от дальнейшего проживания (повторения) одной и той же старой истории, если только не выдернете этот куст с корнем.

Чувство обособленности

Еще глубже этих истории- и даже почвы, на которой они произрастают,- залегает чувство обособленности от жизни и бытия. Хотя традиции медитации учат, что эта обособленность - не более чем иллюзия и все мы прочно связаны друг с другом, чувство обособленности глубоко коренится в каждом из нас. Нередко оно восходит к годам раннего детства когда вам пришлось расстаться с матерью или другим близким человеком. Иногда чувство обособленности связывают даже с процессом рождения, когда вам пришлось покинуть утробу матери и встретиться с суровой реальностью. (Согласно некоторым учениям, чувство обособленности возникает на эмбриональной стадии развития человека.)

Какими бы ни были корни этого чувства, оно способно породить особый тип страха: если я обособлен от всего, что

окружает меня, значит, я заканчиваюсь там, где моя кожа граничит с окружающим миром, а все, что находится по ту сторону границы, - ***чужое*** и ***другое.*** Причем я практически не в состоянии контролировать действия этого другого, и мое выживание в этом мире оказывается под угрозой и я любой ценой должен защититься от него.

Жизненные сценарии возникают как стратегии выживания в мире этой очевидной обособленности- в мире, где окружающие воспринимаются как потенциально недружественные, препятствующие, требующие или отвергающие.

Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу

Начните этот сеанс медитации с концентрации на своих мыслях. Через несколько минут обратите внимание на то, что вам нашептывают голоса, звучащие внутри вас. (Если не слышите никаких голосов, то у вас, наверное, возникают какие-то чувства или образы.) Проанализируйте голоса - они звучат одновременно, перебивая друг друга, или среди них выделяется один доминирующий голос? Они критикуют или одобряют вас? Стыдят или расхваливают? Говорят о вас или больше о других людях?

Какой эмоцией окрашены эти голоса? Что в них звучит - любовь и доброта или зло и нетерпение? Не похож ли один из них на ваш собственный голос или на голоса людей, с которыми вам приходится (или приходилось раньше) сталкиваться в жизни? Какие чувства вызывают у вас эти голоса?

Для начала отведите на это упражнение примерно десять минут. Когда начнет получаться, останавливайтесь и прислушивайтесь к своему внутреннему диалогу по нескольку раз в течение дня. Запомните, что вы не должны отождествлять себя со своими мыслями или доверять посланиям, которые они пытаются внушить вам. (См. далее в этой главе врезку «Вы не тождественны своим мыслям и чувствам».)

Как подводные течения затуманивают ваше сознание и сердце

Если вы намереваетесь заняться медитацией в момент, когда испытываете внутреннее волнение, соединение с ***бытием*** может оказаться весьма затруднительным. Конечно, иногда бывает и так, что ваше сознание успокаивается само по себе и вы можете

наблюдать весь свой путь до самого дна озера. (Можно воспользоваться и другой природной метафорой: вспомните хмурый осенний день, когда сквозь облако внезапно пробивается солнечный луч, даруя нам радость и надежду на лучшее будущее.) Эти мгновения могут быть отмечены ощущением умиротворенности и спокойствия, внезапным чувством любви и радости или признаками вашего единения с жизнью и со всем сущим. Однако большую часть времени вы будете испытывать ощущения ныряльщика, рассекающего мутные и грязные воды.

Итак, подводные течения, с которыми вы сталкиваетесь во время медитации, не появляются внезапно, по какому-то сигналу. Они постоянно сопровождают вас, затуманивая сознание и душу, мешая вам видеть четкую картину окружающего мира. Вы можете ощущать это как внутреннюю клаустрофобию или некую внутреннюю переполненность: эмоции и мнении настолько переполняют вас, что не остается места для идей и чувств других людей, для новых идей и чувств, которые могли бы возникнуть внутри вас. Или вы настолько захвачены своей драмой, что даже не осознаете, что занимаетесь фильтрацией своего опыта.

Например, есть у меня приятель программист, который в детстве получал от своих близких достаточно любви и поддержки. Теперь, уже взрослый человек, он считает себя исключительно компетентным и ценным работником, хотя, если честно, звезд с неба не хватает. Он абсолютно доволен своей карьерой, не терзается сомнениями при принятии решений, считает своих коллег и знакомых дружелюбными и отзывчивыми людьми и источает такой оптимизм и уверенность в собственных силах, что люди тянутся к нему, испытывая огромное безотчетное доверие.

Другой мой друг - полная противоположность первому. Он - частный предприниматель, обладатель нескольких ученых степеней, закончил несколько курсов повышения квалификации. Однако этот человек почему-то уверен в том, что он - хронический неудачник. Как бы усердно он ни работал, создается впечатление, что он все время топчется на одном месте. Кроме

того, ему не очень нравится его работа, поскольку он все время опасается провала, к тому же его не покидает ощущение, что вокруг него постоянно плетут заговоры, норовят подсидеть или дискредитировать его.

Вы поняли: то, как человек воспринимает себя и как интерпретирует происходящее вокруг, полностью определяет его судьбу.

Как показывают эти примеры именно подводные течения и завихрения, через которые вы фильтруете свой опыт, а вовсе не сам этот опыт - являются главной причиной наших страданий и стрессов, спешу вас обрадовать: медитация научит вас успокаивать беспокойные воды вашего сознания и вашей души, избавляться от внутренней клаустрофобии, создавая внутреннее пространство, и обходить свои фильтры (или полностью избавляться от них). Тогда вы сможете непосредственнее ощущать свою жизнь- и уменьшать испытываемый вами стресс. Но прежде давай іе обсудим, как в жизни человека во шикают страдания и стресс.

Вы не тождественны своим мыслям и чувствам

Подыщите для себя спокойное местечко где вас никто бы не потревожил в течение десяти минут. Устроившись поудобнее, выполните следующее упражнение

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.

Обратите внимание на свои мысли. (Если вы эмоциональный человек, то это же упражнение можете проделать со своими эмоциями.)

Вместо того чтобы погружаться в свои мысли (или эмоции), как это обычно происходит с вами, внимательно наблюдайте за

ними (примерно так же, как рыбак наблюдает за поплавком или теннисист следит за полетом мяча). Если ваше внимание рассеивается, вновь сконцентрируйте его на своих мыслях (эмоциях).

Поначалу в вашем сознании будет наблюдаться настоящая толчея, броуновское движение мыслей или эмоций, и вам будет трудно следить за каждой мыслью, от ее зарождения до исчезновения. Кроме того, может оказаться, что какие-то мысли или эмоции повторяются вновь и вновь, как навязчивая мелодия, - например, какая-нибудь тревожная мысль, любимый образ или фантазия. Если хорошенько сконцентрироваться, можно заметить, что у каждой мысли или эмоции есть свое начало продолжение и завершение.

По истечении примерно десяти минут остановитесь и поразмышляйте над своими ощущениями.

Ощутили ли вы некую отстраненность or своих мыслей или эмоций? Или, наоборот ваши мысли или эмоции настолько поглощали вас, что вы не могли контролировать начало, продолжение и завершение каждой из них?

Цель этого упражнения - не проверить, насколько хорошо вам удается отслеживать свои мысли или чувства, а приобрести опыт наблюдения за ними. Хотите верьте, хотите нет, но вы - мыслитель, а не коллекция мыслей. Составив в результате медитации представление о своих мыслях, вы, возможно, увидите, как мысли постепенно теряют над ними власть, которую они когда-то имели. У вас могут быть и, конечно же, будут какие-то мысли и эмоции, но вы освободитесь от их власти над собой.

Плохие новости: как вредит вам ваше сознание

Недавно одна моя хорошая знакомая (ей уже за сорок), решила попросить у своего начальника прибавки жалованья. Она несколько лет проработала в своей компании художником-дизайнером и уже давно заслуживала повышения оклада, однако ее одолевали сомнения. Каждый день, отправляясь на работу, она терзалась сомнениями и переживаниями.

Она раз за разом прокручивала в голове предстоящий разговор с начальником, припоминая все свои заслуги - удачные проекты, дизайн рекламы и брошюр. Иногда в своем воображении ей удавалось убедить руководство в необходимости повышения ей оклада, иногда ей казалось, что, стоит ей заговорить на эту тему, как ее неминуемо уволят. Прислушиваясь к своим противоречивым внутренним голосам она испытывала сильные перепады эмоций - от подъема духа и уверенности в собственных силах до приступов страха и сомнения.

Временами какой-то голос (подозрительно похожий на голос

ее отца) нашептывал ей, что такой бездари, как она, бессмысленно рассчитывать на прибавку к жалованью - пусть скажет спасибо, что ее еще не выгнали. После этого моя приятельница чувствовала себя лишалась всякой надежды.

Иногда в ее сознании внезапно начинал звучать другой голос - злобный, мстительный, говоривший, что ее начальник - неблагодарный деспот, и что пора ей наконец-то высказать ему все, что она думает. А порой уверенный, спокойный голос напоминал ей о том, как много она сделала для своей компании, какой она ценный работник и замечательный человек. Наконец, голос, очень похожий на голос ее матери, советовал ей не горячиться, хранить спокойствие и благодарить Бога за то, что у нее есть, и за те испытания, которые он посылает ей.

Примерно неделю моя знакомая не ела и не спала, снедаемая ожесточенной внутренней борьбой и переживаниями, а потом записалась на прием к начальнику. Переполненная обуревавшими ее эмоциями, она вошла к нему в кабинет - и тотчас же получила прибавку к жалованью, причем получила гораздо больше, чем ожидала! Оказалось, что все эмоции и сомнения, которые совершенно измучили ее в течение злополучной недели, не имели никакого отношения к тому, что произошло в действительности.

А с вами такого никогда не происходило? Подобно моей знакомой и даже мне, вы, наверное, тратите немало времени на обдумывание увлекательных, но совершенно несбыточных сценариев, создаваемых на вашей собственной «фабрике грез», т.е. в вашей голове.

Как только вы задумываетесь над своим будущим - как заработать больше денег, как организовать летний отпуск, как произвести впечатление на близких, чем удивить детей, - вас тотчас же захватывают мечты и переживания, а за ними надежды и страхи. Тут же в игру вступают воспоминания о прошлом - почему я не сказал тогда то-то и то-то, почему я не согласился на ту работу, почему я не принял выгодное предложение, - и вас охватывает сожаление об упущенных возможностях и совершенных ошибках.

Подобно моей знакомой, вы, наверное, замечали, что практически неспособны контролировать тревоги, фантазии и навязчивые мысли, порождаемые вашим беспокойным сознанием. Вместо тою чтобы быть властителем собственных мыслей и чувств, вы зачастую оказываетесь у них в плену - они властвуют над вами!

О чем думает и как чувствует человек, занимающийся медитацией

Если вас беспокоит, что в результате занятий медитацией вы разучитесь мыслить и чувствовать, вот несколько полезных сравнений от одного из моих учителей, Джина Кляйна, автора книг *Who Am I?* («Кто я?») и *The Ease of Being* («Легкость бытия»).

Джину подчеркивает разницу между обычным и творческим мышлением; между функциональным мышлением и психологической памятью; между эмоциональностью и эмоциями. (Несмотря на то что Джин Кляйн проповедует непосредственный подход к духовной истине через самопознание, а не через медитацию, я взял на себя смелость воспользоваться его выводами, поскольку полагаю, что эти выводы имеют самое прямое отношение к практике медитации.)

- **Разница между обычным и творческим мышлением.** Когда ваше сознание занято перемалыванием бесконечной череды мыслей, цепляющихся одна за другую подобно вагонам поезда, вы попадаете в ловушку своего мыслительного процесса, причем в вашем сознании не остается места для свежих, оригинальных идей, способных принести решение проблем, которые вас волнуют. Но когда ваше сознание полностью открыто и как выражается Джин Кляйн, *не заставлено мебелью,* в нем появляется свободное пространство, в котором могут возникать творческие идеи, поднимаясь словно пузырьки воздуха из своего источника в чистом бытии. В отличие от обычных мыслей, творческие идеи полностью соответствуют вашей текущей ситуации.

- **Разница между психологической памятью** и **функциональным мышлением.** Чем больше вы занимаетесь медитацией, тем эффективнее освобождаете свое сознание от *психологической памяти,* которая представляет собой турбулентный, зацикленный на самом себе тип мышления, генерируемый вашими историями и вашей оторванной от остального мира фрагментированной личностью. Вместо этого ваши мысли становятся функциональными, возникают в ответ на обстоятельства и, когда в них отпадает необходимость, исчезают.

- **Разница между эмоциональностью и эмоциями.** Мощные, возбуждающие вас эмоции, которые, как иногда кажется, управляют всей вашей жизнью (это явление Джин Кляйн называет *эмоциональностью),* тоже коренятся в ваших историях, а не в реальности, и имеют очень мало общего с истинными эмоциями. *Истинная эмоция,* более тонкая, чем эмоциональность, и коренящаяся в любви, возникает естественным путем из самого *бытия* в ответ на ситуации, где иллюзорное ощущение оторванности от остального мира постепенно исчезает в результате занятий медитацией (или в результате какой-либо

другой духовной практики),

Эти мысли и чувства кажутся вам неподконтрольными, потому что возникают из некой более глубокой истории или из жизненного сценария, в существовании которых вы, возможно, даже не отдаете себе отчета. Например, у вас существует подсознательное убеждение, что все, что бы вы ни делали, недостаточно хорошо, поэтому вы постоянно подталкиваете себя к исправлению собственных ошибок (большей частью мнимых). Или же вы уверены, что заслуживаете большего и поэтому недовольны тем, что у вас есть. Возможно, вам кажется, что вы некрасивы и малопривлекательны - из-за этого вы чувствуете себя неловко и неуверенно в присутствии особ противоположного пола. Или же вы уверены, что близкие отношения с другим человеком несут вам какую-то угрозу, и поэтому изо всех сил цепляетесь за свое одиночество.

Ваша внутренняя история обладает мощным движущим импульсом, который ведет вас по жизни, даже если вы не отдаете себе в этом отчета. Иногда эта внутренняя история приобретает вид трагедии, в которой действуют злодеи и жертвы, иногда больше смахивает на комедию, любовное приключение или скучный документальный фильм. Однако в любом случае главное действующее лицо этой истории - вы. Иногда эта внутренняя история настолько поглощает ваше внимание, что вы перестаете замечать события, происходящие вокруг вас в реальном мире.

В результате ваша реакция на окружающую действительность основывается не на фактических обстоятельствах, а на неких картинках, возникающих в вашем сознании, и нередко кажется окружающим чрезмерной и неадекватной. Если вы такой же, как большинство людей, то у вас в жизни наверняка бывают моменты, когда вы словно просыпаетесь ото сна и осознаете, что не понимаете, что на самом деле происходит или что имеет в виду человек, с которым вы общаетесь. Между прочим, из-за этого большинство людей оказываются не в состоянии осознавать красоту и неповторимость каждого момента жизни.

Как я уже указывал, именно внутренняя история, а не сами по себе ощущения или полученный вами опыт

является основной причиной ваших страданий и стресса. Самые сильные страдания вам причиняют вовсе не обстоятельства вашей жизни (которые, конечно же, могут быть разными, не знание о голодающих детях или о страданиях бездомных, а ваше собственное сознание, которое интерпретирует полученный вами опыт негативным или ограниченным образом (См. врезку «Разница между страданием, болью и стрессом» ниже в этой главе.)

Постоянные размышления о прошлом и будущем

Подобно сознанию большинства других людей, ваше сознание наверное попеременно пребывает то в прошлом, то в будущем, лишь ненадолго задерживаясь в настоящем. Если ваше сознание постоянно занято мыслями о том, что может произойти через месяц или через год, вы испытываете различные стрессовые эмоции, основанные на страхе, тревоге, предчувствиях и надежде, которые не имеют никакого отношения происходящему в настоящий момент. Когда же вы размышляете над прошлым, - которое существует лишь в мыслях и образах, возникающих в вашем сознании, - вы также можете испытывать целую гамму отрицательных эмоций, начиная с сожаления об упущенных возможностях и заканчивая негодованием, обидой и печалью.

Занимаясь медитацией, вы раз за разом возвращаете свое сознание к настоящему, где. как сказал поэт, «единственной новостью является отсутствие каких-либо новостей». Возвращаясь к происходящему «здесь и сейчас», вы найдете надежное убежище от стрессовых сценариев, которые вам постоянно подбрасывает ваше сознание. (См. раздел «Возврат в настоящее» ниже в этой главе.)

Душа и сознание

Рассуждая о том, как сознание причиняет вам страдания и вызывает стресс, я использую этот термин в самом общем, универсальном смысле. Говоря о сознании, я подразумеваю эмоции и мысли (поскольку те и другие неразделимы). В некоторых восточных языках, таких как китайский и санскрит, для обозначения души (сердца) и сознания даже используется одно и то же слово, а многие восточные мудрецы учат, что сознание человека находится в центре его души (сердца). Когда у вас возникает мысль о потенциально опасных ситуациях, таких как отношения, с другими людьми, работа, финансовые проблемы или радикальные жизненные перемены, у вас почти неизбежно возникает та или иная эмоциональная (возможно, даже подсознательная) реакция. Область медицины, которая изучает взаимосвязь телесной и духовной оболочек человека, подтверждает неразделимость телесной и духовной оболочек:

мысли вызывают в крови человека химические изменения, которые влияют на метаболизм и иммунитет, а изменения в химическом составе крови, обусловленные действием лекарственных препаратов и токсинов или стрессоров, содержащихся в окружающей среде, могут оказывать влияние на ваши мысли и чувства.

Так же и истории, влияющие на ход вашей жизни, включают в себя сложные слои эмоций, представлений и физических составляющих, от которых не так-то легко избавиться. Регулярно занимаясь медитацией, вы сможете снять эти слои один за другим, наполнить их осознанностью и получить более отчетливое представление о структурах, удерживающих и скрепляющих между собой эти слои.

Сопротивление сложившемуся положению вещей

Большинство из нас безуспешно гонятся за тем, чем. как нам кажется, мы должны обладать, чтобы стать счастливыми, одновременно игнорируя или активно отвергая то, что у нас уже есть. Поймите меня правильно: я вовсе не предлагаю сидеть сложив руки и ничего не предпринимать для улучшения своей жизни. Но, как говаривал один из моих учителей, секрет улучшения жизни, прежде всего заключается в том, чтобы принимать вещи такими, каковы они есть, - и именно этому нас учат регулярные занятия медитацией. Сопротивление сложившемуся положению вещей обычно принимает одну из двух форм: сопротивление переменам и сопротивление боли.

Сопротивление переменам

Постоянные перемены - неизменный спутник нашей жизни. Если вы попытаетесь сопротивляться ходу перемен, упорно цепляясь свои представления о том, каким должен быть окружающий мир, вы просто обречены на страдания, поскольку не в ваших силах затормозить течение жизни и удержать ее в привычных для вас формах.

Регулярно занимаясь медитацией, вы научитесь следовать течению жизни и сделаете свое сознание открытым, гибким и восприимчивым. Медитация - идеальная лаборатория для изучения перемен, поскольку, медитируя, вы

спокойно сидите и отмечаете мысли, чувства и ощущения, возникающие в вашем сознании и покидающие его. Можно, правда, сделать над собой усилие, оказывать сопротивление и сделать этот процесс более болезненным. Замечали ли вы когда-либо, как некоторые люди с возрастом становятся более своенравными, капризными и подавленными, тогда как другие, старея, мудреют? Разница заключается в разной способности людей приспосабливаться к переменам, которые готовит им жизнь.

Сопротивление боли

Как и перемены, боль является неизменным спутником нашей жизни, то же можно сказать и об удовольствиях - и одно невозможно без другого. Напрягая мышцы и задерживая дыхание, вы пытаетесь ослабить приступ боли (эмоциональной или физической), однако этим только усиливаете боль. А когда вы «прицепляете» к боли какую-нибудь историю - например, «Это не должно было произойти со мной» или «Я, наверное, сделал что-то такое, чем заслужил это наказание», - то добавляете к боли еще один слой страдания, от чего ваше тело напрягается и усиливает сопротивление боли. Однако в конечном счете это лишь возобновляет и усиливает боль, а не ее ослабляет ее.

Путем регулярных занятий медитацией вы можете научиться дышать глубже, расслаблять мышцы живота, абстрагироваться от своей истории и ослаблять таким образом свою боль. (О том, как научиться расслаблять мышцы живота, см. в главе 10.) Зачастую при этом боль ослабевает и уходит сама собой, но даже если она не уходит, переносить ее становится гораздо легче.

Оценивающее и сравнивающее сознание

Склонность вашего сознания сравнивать вас с другими людьми (или с недостижимым идеалом) и оценивать каждый ваш шаг как неразумный или ошибочный лишь поддерживает в вас постоянное чувство неуверенности, сомнения и тревоги. Вообще говоря, эта тенденция коренится в ваших историях или жизненном сценарии, в глубоко затаившейся в вас совокупности негативных представлений. (См. раздел «Отрицательные представления и жизненные сценарии» выше в этой главе.) Если вы считаете себя симпатичным, привлекательным и приятным во всех отношениях человеком, то вашему сознанию просто незачем сравнивать вас с кем-либо. Регулярно медитируя, вы можете выработать у себя способность воспринимать оценки и сравнения, выполняемые вашим сознанием, не отождествляя себя с этими оценками и сравнениями и не относясь к ним чересчур серьезно. (Подробнее об этой способности см. в разделе «Глубокое проникновение в собственный опыт» далее в этой главе.)

Преодоление чувства беспомощности и пессимизма

Как показывают результаты многочисленных психологических исследований, ваша способность успешно противостоять стрессовым ситуациям во многом зависит от вашей уверенности в том, что вы располагаете необходимыми для этого ресурсами. Ничего удивительного в этом нет: ***уверенность*** в наличии необходимых ресурсов является самым главным вашим ресурсом. Если же вы продолжаете слушать истории вашего сознания о вашей неадекватности, то стрессовые ситуации станут еще более стрессовыми.

Путем регулярных занятий медитацией вы научитесь концентрировать и успокаивать свое сознание, возвращаться в настоящее из прошлого и будущего, культивировать положительные эмоции и состояния сознания, помогающие избегать отрицательных, отвлекающих мыслей и придающие вам силы, необходимые для успешного противостояния трудным обстоятельствам и людям. (См. раздел «Хорошие новости: медитация облегчает наши страдания и снимает стресс» далее в этой главе.) В конечном счете, вы научитесь не зацикливаться на своей истории, и вступать в непосредственный контакт с истинным источником оптимизма и радости - источником чистого ***бытия,*** находящимся внутри вас.

Неодолимые эмоции

Несмотря на то что далеко не каждому из нас дано выявить свою историю, каждый из нас, наверное, не раз замечал, как сильные эмоции, такие как гнев, страх, вожделение, огорчение, ревность и подозрительность, затуманивают рассудок, ранят душу и заставляют нас действовать неадекватно, о чем мы впоследствии, конечно же, горько сожалеем. Занятия медитацией избавят вас от этих эмоций далеко не сразу, но, если будете заниматься медитацией регулярно, вы научитесь концентрироваться и успокаивать свое сознание и не позволите эмоциям подтолкнуть вас к неадекватным действиям. Если захотите, вы сможете затем использовать медитацию, чтобы следить за возникновением своих эмоций, не избегая и не подавляя их. Со временем вы сможете выработать у себя углубленное понимание природы этих эмоций и их связи с историями, которые залегают на более глубоких уровнях вашего сознания и постоянно генерируют эти эмоции. В конечном счете, вы сможете самостоятельно исследовать эти истории и даже полностью «развенчивать» их. (Подробнее о медитировании с эмоциями, доставляющими вам проблемы, см. в главе 11.)

Фиксация внимания

Когда ваше мыслящее сознание зацикливается на мыслях и

эмоциях, ваше тело сжимается. Помните, какое смятение и тревога охватывают вас. когда вы раз за разом прокручиваете в своем сознании один и тот же сценарий, даже если он не заключает в себе ничего негативного? В отличие от зацикленного сознания, бодрствующее, открытое и подвижное сознание - которое вы можете выработать у себя путем регулярных медитаций, предполагающей максимальную включенность в текущую ситуацию (см. главу 6), - позволяет вам свободно переходить от одного опыта к другому, не зацикливаясь на тех или иных мыслях и эмоциях. В конечном счете вы можете практиковать ***рецептивное осознание*** (см. главу 1), открытое навстречу всему, что возникает на его пути.

Преодоление чувства одиночества и оторванности от остального мира

Великие медитационные традиции учат, что одна из важнейших причин страданий и стресса, порождающих все ваши истории, - ваша уверенность в своем одиночестве и оторванности от остальною мира и от самого ***бытия.*** Поскольку вы чувствуете себя покинутым и одиноким, у вас возникает естественная потребность защититься и выжить любой ценой. Но ваши силы не беспредельны, и в то же время на вас действуют внешние силы, неподвластные вам. Пока вы отчаянно боретесь, пытаясь отстоять свою территорию, вы обречены на страдания. Медитация позволяет вам ослабить свою оборону, открыть свое осознание и в конечном счете понять, что вы представляете собой на самом деле - независимо от ваших историй и иллюзии своего одинокого «я».

Разница между страданием, болью и стрессом

Чем отчетливее вы осознаете разницу между страданием и стрессом, тем легче вам будет минимизировать их пагубное влияние на вашу жизнь. Давайте установим различия между страданием, болью и стрессом.

- ***Боль*** **состоит из непосредственных внутренних ощущений.** Ваш лучший друг говорит вам что-то обидное, и вы ощущаете болезненную судорогу в сердце. Вы попадаете молотком себе по пальцу, и возникает острая, пульсирующая боль. Вы подхватываете простуду, и вашу голову точно сдавливает тисками. Боль доставляет нам массу неприятностей - и этим все сказано.

- ***Страдание,*** **в отличие от боли, это когда ваше сознание пытается интерпретировать какие-то жизненные ситуации.** Например, вы решаете, что раз некто относится к вам не так, как вам бы хотелось, значит, он втайне ненавидит вас, следовательно, с вами что-то не в порядке, - а отсюда уже рукой подать до

ощущения подавленности и обиды. Другой пример: у вас часто бывают головные боли, и однажды вам приходит в голову, что это признак какого-то серьезного заболевания; и вот вас уже терзают страх и отчаяние. Иными словами, страдание - результат того, что вы рассматриваете те или иные ситуации через искаженный фильтр истории, которую вам нашептывает ваше сознание,

- ***Стрессовая реакция,*** **это психологический механизм, позволяющий нам адаптироваться к сложным (с физической или психологической точки зрения) обстоятельствам.** Определенные физические стрессоры, например чрезмерная жара или холод, сильный шум или угроза физического воздействия, порождают стресс независимо от того, как ваше сознание интерпретирует их. Однако на воздействие большинства стрессоров влияет ваше сознание. Например, поездка в автомобиле на работу в час пик, сидение за столом в течение восьми часов, возвращение домой по все тем же переполненным автомагистралям на чисто физическом уровне носит умеренно стрессовый характер. Но если вы боитесь опоздать на работу, или у вас напряженные отношения с начальником, или вы злитесь на кого-то из своих клиентов или коллег, или вы напряженно размышляете над испортившимися отношениями с женой (или другом), то не будет ничего удивительного, если вы вернетесь домой совершенно разбитым. Ваше сознание способно не только трансформировать боль в страдание, но и превратить обычные стрессоры в необычайно сильный стресс.

Хорошие новости медитация способна облегчить страдания и снять стресс

А сейчас - хорошие новости: ваша история может искусно скрывать вашу истинную сущность, выдавая вас совсем не за того, кем вы являетесь на самом деле. Ваша истинная сущность остается чистой и неиспорченной, какой бы замысловатой ни была ваша история. Какими бы твердыми и непреклонными ни казались ваши сознание и душа, они на самом деле податливы и эластичны. Путем регулярных занятий медитацией вы можете уменьшить свои страдания и стресс, утихомирив и в конечном счете рассеяв всевозможные ураганы и путаницу, существующие внутри вас. Вот что сказал по этому поводу один древний мастер дзен-буддизма: «Моменты, когда ваше сознание освобождено ото всякой чепухи, обычно засоряющей его, - лучшие в вашей жизни».

Для начала вы можете выработать умение ***фокусирования и концентрации,*** что успокаивает ваше сознание и не позволяет ему возбуждаться. По мере углубления концентрации накопившиеся в вашем сознании мысли и чувства рассеиваются (этот процесс я обычно называю ***самопроизвольным***

освобождением).

Выработав способность к сильной концентрации, вы сможете расширить свое осознание так, чтобы оно включало мысли, чувства и лежащие в их основе шаблоны и истории. Затем, за счет силы ***углубленного понимания,*** вы сможете исследовать разные уровни своего внутреннего опыта, понять механизм их функционирования и использовать это понимание для уничтожения шаблонов, постоянно вызывающих у вас стресс.

Выработка способности к фокусированию и концентрации

Итак, ваше сознание постоянно нашептывает вам что-то, затягивая вас в водоворот мыслей. Вас, конечно же, интересует, что можно сделать, чтобы успокоить свое сознание. Можно, например, начать с медитации, повышающей степень концентрации. В качестве такого метода медитации можно использовать счет вдохов и выдохов (см. главу 6) или повторение мантры (см. главу 3). Освоив такую медитацию, вы сможете остановить свой внутренний диалог и включаться в текущие события, т.е. в то, что происходит с вами здесь и сейчас. А если этого вам покажется мало, вы сможете выработать у себя такие положительные качества, которые будут противодействовать негативным тенденциям вашего сознания и души.

Стабилизация концентрации

Если вы когда-либо пытались успокоить свое сознание, изгоняя из него любые мысли, то вам, наверное, известно, сколь тщетными могут быть такие попытки. (См. врезку «Укротите свое сознание» далее в этой главе.) Но чем больше умственной энергии вы будете концентрировать в фокусной точке в процессе медитации, тем более сфокусированным будет ваше сознание и тем быстрее, отвлекающие факторы будут отступать на задний план. Со временем вы выработаете у себя способность к стабилизации концентрации в какой-то определенной фокусной точке на несколько минут, мягко возвращая свое сознание к этой точке, если что- либо отвлечет его.

С повышением сфокусированности к вам придут внутренняя гармония и спокойствие, когда осадок, поднимающийся со дна беспокойного озера вашего сознания, вновь уляжется на дно, оставив воду в этом озере чистой и прозрачной. Этот опыт обычно

сопровождается ощущением спокойствия и расслабления, а со временем - друг ими приятными ощущениями, такими как любовь, радость, счастье и блаженство (которые пребывают на дне озера, в чистом ***бытии).***

На более глубоких уровнях концентрации вы можете испытывать ощущение полной поглощенности определенным объектом - состояние, известное как ***самад.*** Когда эта сила сфокусированной концентрации направляется, подобно лазерному лучу, на повседневную деятельность, вы можете перейти в состояние, которое психолог Михали Цикцентмихали называет ***потоком*** - состояние высшего наслаждения, в котором течение времени останавливается, самосознание улетучивается, и вы остаетесь один на один со своей деятельностью.

Возврат в настоящее

Научившись вырабатывать у себя концентрацию, вы можете воспользоваться этим в повседневной жизни для совершения регулярных возвратов от своей внутренней драмы к текущему моменту, Возможно, вам не удастся устранить внутренние вихри, но ваше зрение улучшится настолько, что вы сможете видеть сквозь пелену ила, вздымаемого со дна. Это похоже на то, как вы снимаете темные очки и смотрите на мир невооруженным глазом. Чем чаще вы отвлекаетесь от своей истории, тем чаще замечаете свежесть ***бытия.*** Возвращение к текущему моменту позволяет вам забыть свою драму и укрепляет вашу связь с жизнью. (Подробнее о возвращении к текущему моменту см. в главах 6 и 15.)

Культивирование положительных эмоций и состоянии сознания

Выработанную вами концентрацию можно также использовать для создания положительных альтернатив таким сильным эмоциям, как возбуждение страх, гнев и депрессия, которые возникают у вас каждый раз, когда вы припоминаете свою историю. (Вообще говоря, создание положительных эмоций способствует выработке способности к концентрации.) Положительные состояния - это любовь к ближним, сочувствие, самообладание, радость. (Подробнее о культивировании положительных эмоций см. в главе 10.)

Медитация дает возможность самопроизвольного высвобождения

Регулярно медитируя, вы со временем вы замечаете, что мысли и чувства, которые на протяжении длительного времени накапливались внутри вас, сами собой рассеиваются, подобно легкому утреннему туману. Для этого вам не приходится прилагать никаких усилий: все происходит совершенно естественно по мере того, как ваша концентрация углубляется, а

сознание успокаивается. Вы приступаете к медитации, ощущая груз забот, волнений и тревог, а завершив медитацию примерно через полчаса, чувствуете себя более раскрепощенным, свободным от забот и волнений, окрыленным. Трудно сказать, как это получается. Могу предложить вам свою очередную метафору: медитация словно бы приподнимает крышку, которой был накрыт кипящий суп - ваше сознание; поднимая крышку, вы позволяете кипящей воде испариться, и снижаете давление пара, нараставшее в кастрюле.

Чтобы стимулировать процесс самопроизвольного высвобождения, практикуйте те методы медитации, которые предполагают ***рецептивное осознание*:** открытое, широко распахнутое осознание, воспринимающее все, что встречается на его пути. (Однако для начала вам понадобится выработать у себя способность к концентрации.) Когда ваше сознание не привязано к какому-либо конкретному объекту (например, к мысли, воспоминанию или эмоции), но является всеохватывающим и свободным, как небо, вы уже не вкладываете энергию в свою драму, а напротив - приглашаете к себе в сознание картину событий, развертывающихся перед вами здесь и сейчас.

Глубокое проникновение в собственный опыт

В предшествующих разделах мы обсуждали, как выработать способность к концентрации и осознанию, которые помогут вам «обойти» вашу историю, найти ей альтернативы или сделать так, чтобы ваша драма не слишком докучала вашему сознанию. Проблема, однако, в том, что эти методы не устраняют ваши внутренние истории, и, когда степень вашей концентрации ослабевает или ваша благожелательность идет на убыль, те же самые, на время забытые вами отвлекающие мысли и негативные эмоции возвращаются к вам, чтобы вновь и вновь портить вам жизнь!

Регулярно практикуя углубленное понимание (или проникновение в суть вещей), вы можете разобраться в своей драме, уяснить, как она порождает страдания, преодолеть ее рамки - ив конечном счете полностью освободиться.

Попытайтесь осознать своей внутренний опыт

Спокойно сидя в течение десяти-пятнадцати минут и фиксируя (контролируя) свои мысли и чувства, вы осуществляете радикальные перемены в своем отношении к собственному внутреннему опыту. (Подробнее о наблюдении за собственными мыслями и чувствами см. в главе 11.) Вместо того чтобы дать этому потоку увлечь себя, вы на каком-то отрезке времени становитесь наблюдателем, который стоит на берегу реки и смотрит на течение реки собственного опыта. Может, разница между тем, что было, и тем, что стало, покажется вам несущественной и у вас даже может возникнуть ощущение, будто вы ничего не достигли, однако на самом деле вы уже начали ослаблять мертвую хватку, которой ваша история удерживает вашу жизнь.

Со временем вы станете замечать паузы в бесконечной болтовне сознания; то, что казалось вам прежде таким серьезным и значительным, утратит свою важность и освободит место свежему воздуху. Возможно, вы еще посмеетесь над своей былой склонностью придавать слишком большое значение пустякам. Возможно, прежде чем реагировать на то или иное событие, вы остановитесь и попытаетесь понять, какие чувства оно вызывает у вас.

Практикуя обращение к собственному опыту, подключая собственные оценки и самокритику, вы заметите, что ваше отношение к самому себе начинает понемногу меняться. Вы избавитесь от нетерпимости и презрения к самому себе, на смену им придет терпимость и самоуважение. Более того, после того как вы увидите, каким униженным, растерянным и напуганным вы подчас бываете, вы испытаете сочувствие к самому себе.

Попытайтесь осознать свою историю и понять, как эта история сбивает вас с толку

Регулярно занимаясь медитацией и наблюдая за своими мыслями и чувствами, вы заметите, что у вас в сознании время от времени возникают одни и те же темы и сюжетные линии. Возможно, вы часто думаете, что вас не понимают и не дарят вам любви, в которой вы так нуждаетесь. Возможно, вы привыкли сравнивать себя с другими людьми, считая себя то лучше, то хуже других. Возможно, вы все еще мечтаете встретить свой идеал,

несмотря на то что счастливо живете в браке уже не один десяток лет. Возможно, вы даже заметите, что постоянно строите планы на будущее, не обращая внимания на то, что происходит с вами здесь и сейчас.

Какими бы ни были ваши шаблоны, они с удивительной настойчивостью возникают в вашем сознании, вызывая у вас беспокойство и отвлекая от того, что происходит с вами здесь и сейчас. Заметить это несложно. Со временем вы поймете, что ваша история - это просто шаблон, упорно прокручиваемый вашим сознанием, отделяющий вас от других людей и причиняющий боль. Вспомните, что сказал Джон Леннон: «Жизнь - это то, что происходит с вами, пока вы строите планы на будущее». Когда вы начнете видеть свою историю такой, какова она на самом деле, вы уже не запутаетесь вас в своих силках так, как это бывало раньше.

Измените свою историю

Регулярно занимаясь медитацией, вы заметите, что знание своей истории уже само по себе приводит к тому, что эта история начнет постепенно, шаг за шагом меняться (иногда это происходит довольно быстро). Достаточно отстранившись от своей истории, - осознав, что это всего лишь ваша история, а вовсе не вы, - вы станете спокойнее реагировать на происходящее, изменится отношение людей к вам, изменятся и обстоятельства вашей жизни. Вскоре ваша жизнь не будет иметь ничего общего с вашей старой историей!

Возможно, вы уже сейчас пытаетесь изменить свою жизнь, меняя ее обстоятельства или перепрограммируя свое сознание с помощью аффирмаций и позитивного мышления. Но все-таки сначала вам придется воздействовать на свои привычные шаблоны и истории всей силой углубленного понимания, иначе здоровые воззрения и шаблоны не смогут укорениться в вашем сознании, и вы и дальше будете двигаться по тем же наезженным колеям.

Забудьте эту историю и двигайтесь дальше

Два буддийских монахов шли по проселочной дороге и наткнулись на ручей, превратившийся в результате проливных дождей в бурный поток. На берегу ручья монахи увидели девушку, которая не могла перебраться на

другую сторону.

Один из монахов подошел к девушке и предложил ей помощь. Она согласилась, и он взял ее на руки и перенес через ручей. Затем монахи в молчании продолжили свой путь.

Когда они вернулись в свой монастырь, монах, который наблюдал за тем, как его товарищ переносил девушку через ручей, не выдержал и сказал: «Ты же знаешь, что лицам монашеского звания нельзя вступать в контакт с женщинами, особенно с молодыми девушками. Как ты мог так поступить?» «О, - ответил другой монах, - я перенес девушку через ручей несколько часов тому назад и оставил ее на другом берегу, а вот ты, судя по всему, все еще не можешь выпустить ее из своих рук».

Не зацикливайтесь на своей истории - лучше попытайтесь понять, кто вы такой на самом деле

Несмотря на то что вы уже хорошо узнали собственную историю, научились отстраняться от нее и даже начали радикально менять, вы будете идентифицировать себя с ней до тех пор, пока не поймете, кто же вы такой на самом деле, а не в своей истории.

Понимание приходит по-разному. Например, на вас неожиданно снисходит умиротворение и спокойствие, ваши мысли успокаиваются - или даже полностью исчезают - и сладостная тишина наполняет ваше сознание. Возможно, вы испытываете приливы всепоглощающей любви, которая на мгновение распахивает ваше сердце и вызывает у вас чувство единения с другими людьми. Возможно, у вас возникает чувство единения со всем сущим или ощущение сопричастности чему-то гораздо большему. Каким бы ни было прозрение, выводящее вас за пределы вашей истории, оно раз и навсегда изменяет ваши представления о себе. Вы больше никогда не поверите в то, что вы - то самое ограниченное существо, каким вас считает ваше сознание.

Я никогда не забуду, каким свежим и чистым показался мне окружающий мир после моего первого сеанса медитации - такие яркие краски, такие лучезарные выражения лиц у окружающих - хотя до этого я всего лишь пять дней на то, чтобы считать свои вдохи и выдохи, от одного до десяти, концентрируя на этом занятии все свое внимание. Было ощущение, что у меня с глаз сняли повязку и я впервые увидел меня мир таким, какой он есть. Все, что я видел, казалось, излучает ***бытие,*** и я неожиданно ощутил себя неотъемлемой частью всего сущего. Разумеется, через несколько дней это чувство несколько притупилось, но я никогда не забуду этот первый случай ***ясного видения,*** свободного от всех фильтров, с которыми я раньше не

расставался ни на минуту.

Освободитесь от своей истории

Однажды поняв, кем вы являетесь на самом деле вне рамок своего сознания (и даже тела), вы можете возобновлять контакт с этим более глубоким уровнем ***бытия*** во время своих занятий медитацией - а также в своей повседневной жизни. Возвращаясь к метафоре озера, вы можете вновь и вновь нырять, достигая дна, поскольку уже знаете, как оно выглядит и как его достичь. (Большинство подходов к медитации предполагают возможность такого озарения. Конкретные инструкции приведены в главе 13.)

И пусть даже ваша история продолжает проигрываться на видеоэкране вашего сознания, вы выработаете у себя способность отмежевываться от этой истории и можете даже перестать идентифицировать себя с ней. Одни из моих друзей говорит: рано или поздно вы поймете, что личность (т.е. характер человека) - это неправильно понятая идентичность, а ваша истинная суть - это обширное пространство ***бытия,*** в котором ваши личные мысли и чувства возникают и исчезают, не оставляя следа.

Чтобы понять это, могут понадобиться многие годы медитации, однако это вполне достижимо. Более того, этого можно достичь и без медитации! Многие искренне удивляются, когда однажды обнаруживают, что их истинная природа никогда не покидала их, как никогда не покидал их нос, уши, руки и прочие части тела.

Укротите свое сознание

Многие люди уверены в том, что главная задача медитации - остановить бурную деятельность сознания. Если хотите получить представление о бесполезности таких попыток, попробуйте остановить свое сознание и посмотрите, что из этого выйдет. Выполните следующее упражнение.

Сядьте поудобнее и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.

Попытайтесь на пять минут остановить деятельность своего сознания.

Делайте все, чтобы удержать сознание от продуцирования мыслей. Попытайтесь напевать себе что-нибудь под нос, или сконцентрироваться на большом пальце правой ноги, или вообразить летний день на природе. Можно просто постараться

сидеть как можно спокойнее и неподвижнее. Другими словами, приложите все силы, чтобы удержать свое сознание от выработки любых мыслей.

По прошествии пяти минут оцените результаты.

Удалось ли вам удержать сознание от каких-либо мыслей? Ваши отчаянные попытки привели лишь к еще более лихорадочной генерации мыслей. Это упражнение показывает, насколько упрямым и настойчивым может быть человеческий ум.

Вопреки распространенному мнению, люди, усвоившие это понимание и живущие с полным осознанием каждого мгновения, вовсе не отстраняются от жизни. Напротив, поскольку они освободились от своей истории и избавились от одиночества, они лучше и точнее воспринимают людей и события, не говоря уж о том, что научились действовать адекватнее, согласно конкретным обстоятельствам.

Итак, приступим!

В этой части…

Начинаем учиться медитации! Попытаемся обратиться внутрь своего сознания и выработаем у себя способность к концентрации. Затем обратимся к практике ***включенности в текущую ситуацию.*** Вы узнаете все приемы и маленькие

хитрости медитации, начиная с выбора места для медитации и концентрации на своем дыхании и заканчивая экипировкой для занятий медитацией. Четко следуя моим инструкциям, вы довольно быстро станете опытным медитатором.

Глава 6

Все о медитации: научитесь расслаблять тело и успокаивать сознание

В этой главе

- Пять быстрых способов расслабить свое тело

- Настройка, успокоение и контроль дыхания

- Ходьба в тумане, полное слияние с собственным дыханием и прочие загадки дзен-буддизма

- Эксперименты с увеличительным стеклом осознания

Если вам нужно как можно быстрее получить простые и краткие инструкции по медитации, эта глава для вас. Только приступив к практическим занятиям медитацией, вы поймете, каким упрямым, неподатливым и своенравным бывает наше сознание.

Как я уже упоминал в главе 5. буддисты часто сравнивают сознание с обезьяной, которая постоянно и бесцельно перепрыгивает с ветки на ветку. Некоторые из современных учителей предпочитают более близкую западному человеку аналогию с непоседливым щенком, который целый день вертится под ногами и пачкает ковер где и когда придется. Вы, наверное, знаете, что значит дрессировать щенка: вы не подчините его своей воле, не укротите и не утихомирите его до тех пор, пока он сам не согласится повиноваться. То же можно сказать о сознании. Пытаясь успокоить свое сознание, вы лишь взвинчиваете его и окончательно утрачиваете контроль над ним.

Занятия медитацией позволяют вам мягко, не прилагая особых усилий, возвращать сознание к выбранному объекту внимания. В этой главе вы узнаете, как медитировать на основе своего дыхания - это одна из самых популярных форм медитации в мире. Вы также ознакомитесь с методами достижения максимальной включенности в текущую ситуацию, которые понадобятся вам для укрощения своего сознания, уравновешивания релаксации и алертности, распространения медитации на весь спектр ***сенсорных ощущений*** (т.е. на слух, зрение, обоняние, осязание и вкус).

Самые обычные, повторяющиеся и на первый взгляд малозначительные действия, связанные с контролем дыхания, приносят огромную пользу, в том числе избавление от стресса, повышение производительности, ощущение радости и счастья, более глубокую связь с вашей внутренней сущностью, а также высшие медитативные состояния, такие как всепоглощающая

любовь, или трансформирующие озарения, с которыми приходит понимание истинной природы бытия.

Путь длиною в тысячу миль начинается с первого шага. В случае медитации этим шагом является отвлечение вашего сознания от его привычного занятия - «пережевывания» внешних событий (или, что происходит столь же часто, от истории о внешних событиях, которую ваше сознание регулярно нашептывает вам) - и переключение его на ваш внутренний чувственный опыт.

Если вы такой же, как большинство людей, большую часть времени вы настолько поглощены происходящим вокруг вас (окружающими, радио и телевидением, электронной почтой), что совершенно не обращаете внимания на то, что происходит с вашим сознанием, телом и душой. Вообще говоря, современная поп-культура делает все, чтобы отвлечь вас от вашего внутреннего мира. В этом мире даже самые примитивные действия, направленные на повышение самоосознания, выглядят как мощный вызов сложившемуся порядку вещей.

Попробуйте прямо сейчас, хотя бы в течение нескольких минут, обращать внимание на происходящее внутри вас и прислушиваться к своим ощущениям и чувствам. Обратите внимание на сопротивление, которое вам приходится преодолевать, когда вы пытаетесь переключить свое сознание с внешних событий на свой простой чувственный опыт. Заметьте, как настойчиво ваше сознание переключается с одной мысли на другую, с одного образа на другой, создавая историю, главным действующим лицом которой выступаете вы.

Поскольку эти привычные шаблоны укоренились в вас достаточно глубоко, выполнение такого простого на первый взгляд действия, как настойчивое переключение сознания на какой-либо внутренний объект внимания (например, на ваше дыхание), может потребовать от вас колоссального терпения и настойчивости. Оказавшись на незнакомой для себя территории, вы можете испугаться того, что предстанет перед вашим взором, - или испугаться того, что упустите какие-либо важные внешние события, направив

внимание внутрь себя хотя бы на несколько мгновений. Однако именно это переключение с внешнего на внутреннее является - тот самый радикальный шаг, которого требует медитация.

Несмотря на то что сейчас я веду речь об обращении внимания внутрь себя, у переключения, которое необходимо совершить при этом, есть несколько взаимосвязанных измерений.

- **От содержательной стороны к процессу как таковому.** Вместо того чтобы полностью сосредоточиться на содержательной стороне того, что вы чувствуете и о чем думаете, вы можете переключить свой интерес и внимание на процесс, т.е. на то, ***как*** происходит восприятие, или на сам по себе факт получения впечатлений. Например, вместо того чтобы полностью погружаться в мысли и мечты, вы можете наблюдать за тем, как ваше сознание перескакивает с одной мысли на другую, - или просто контролировать процесс мышления. Вместо того чтобы полностью подчиниться, скажем, страху, вы можете просто наблюдать за тем, как волны внутренней напряженности проходят через ваш живот, - или просто фиксировать свои ощущения.

- От внешнего к внутреннему. Поначалу вам необходимо уменьшить свою склонность обращать повышенное внимание на происходящее вокруг, переключив внимание на свои внутренние ощущения и переживания. Со временем вы научитесь привносить то же самое качество осознания в каждое свое ощущение - будь то внутреннее или внешнее ощущение.

- От вторичного к непосредственному. Еще важнее разницы между внутренним или внешним является разница между вторичным и непосредственным ощущением. ***Вторичное ощущение*** профилировано сознанием и обычно связано с мыслями о прошлом или будущем, а ***непосредственное ощущение*** относится только к настоящему моменту, вы получаете его с помощью органов чувств. Помимо направленности вовнутрь, медитация предполагает отвлечение вашего внимания от истории, которую ваше сознание рассказывает о ваших ощущениях, и переключение его на непосредственные впечатления.

- От действия **к** бытию. Практически все свое время вы тратите на выполнение каких-то заданий и работ. А помните ли вы, что значит просто ***быть!*** Возможно, самое точное представление об этом дают воспоминания детства, когда вы беззаботно валялись на травке под жаркими лучами солнца или играли с любимыми игрушками. Медитация предоставляет вам уникальную возможность переключиться с действия на бытие.

Расслабьте свое тело

Как утверждают йоги и восточные мудрецы, ваши тело, сознание и душа образуют неразделимое целое. Пока ваши мысли, подобно неугомонной обезьяне, перепрыгивают с одной тему на другую, ваше тело реагирует на эти скачки напряжением в определенных точках вашего тела, например в гортани, сердце, солнечном сплетении и в желудке. Когда это напряжение достигает определенного уровня, у вас возникают соответствующие эмоции, например страх, гнев или досада.

Поскольку медитация связывает вас с вашими непосредственными ощущениями - и в конечном счете с царством чистого ***бытия*** за пределами вашего сознания, - она естественным образом расслабляет ваше тело, сосредоточивая сознание. Правда, начинающий медитатор то в первые дни и даже недели занятий медитацией может и не испытывать это! о естественного расслабления. Поэтому ***прежде*** чем приступать к медитации, советую попрактиковать какой-нибудь метод из приведенного ниже списка, особенно если вы испытываете заметную напряженность. (Если же вы из тех счастливчиков, которые большую часть времени пребывают в столь расслабленном состоянии, что готовы уснуть при любой возможности, можете не выполнять эти упражнения.) Разумеется, расслабление тела имеет свои достоинства - но вы не сможете добиться эффективной релаксации, пока не научитесь работать со своим сознанием.

Если никогда прежде вам не приходилось целенаправленно расслаблять свое тело, начните с применения метода медитации, описанного во врезке «Глубокая релаксация». Поскольку для его выполнения требуется как минимум пятнадцать минут, вам вряд ли удастся делать при каждом занятии медитацией, однако этот метод позволяет шаг за шагом расслаблять свое тело. После того как вы выполните это упражнение хотя бы несколько раз, ваше тело запомнит глубокое расслабление. и тогда вы сможете перейти к одному из описанных ниже пятиминутных упражнений на релаксацию. Между прочим, глубокая релаксация является замечательным средством от бессонницы: попробуйте выполнить его в постели, и быстро уснете!

Итак, вот пять методов, каждый из которых позволяет добиться глубокой релаксации в течение пяти минут.

- Релаксационный душ. Представьте, что вы принимаете теплый душ. Струи воды стекают с вашего тела, смывают с вас и уносят дискомфорт и напряженность, оставляя вас освеженным и полным жизни.

- Пропитывание медом. Представьте, что на макушке вашей головы - горка теплого свежего меда, который медленно тает, стекая по вашему лицу, затылку и щекам, потом покрывая плечи, грудь и руки и постепенно окутывая все ваше тело. Почувствуйте приятную теплую волну, уносящую с собой всю напряженность и стресс и оставляющей вас полностью расслабленным и обновленным.

- Тихое место. Представьте, что вы находитесь в тихом, безопасном и надежно з**ащищенном** месте (в лесу, на лугу, на берегу моря). Постарайтесь вызвать у себя ощущения, которые обычно возникают у человека, оказавшегося в таком месте. Обратите внимание, как вы спокойны и насколько расслаблено ваше тело; теперь постарайтесь, чтобы эти ощущения проникли в каждую клеточку вашего тела.

- Сканирование тела. Просканируйте свое тело сверху донизу, начиная с макушки головы. Добравшись до точки, в которой вы испытываете дискомфорт или напряженность. мягко дайте ей открыться и размягчиться; затем продолжайте сканировать свое тело.

- Релаксационный ответ. Выберите какое-либо слово или короткую фразу, которые имеют для вас духовное или личное значение. Затем закройте глаза и мягко повторяйте это слово или фразу вновь и вновь. (Подробные инструкции о практике «релаксационного ответа» приведены в главе 18)

Глубокая релаксация

Такую медитацию вы можете выполнять всякий раз, когда у вас есть пятнадцать-двадцать минут свободного времени и вы хотите сбросить с себя напряженность, накопившуюся у вас в результате тяжелой работы. Кроме того, этот вид медитации помогает подготовиться к другим

видам медитации, описанным в этой книге, поскольку после него вы чувствуете себя расслабленным, посвежевшим и

«соединившимся с самим собой

Лягте удобно на спину, вытянув руки по бокам и слегка раздвинув ноги. Снимите обувь, ослабьте ремень и галстук, расстегните пуговицы, которые мешают свободному дыханию.

Ощутите свое тело как единое целое, в том числе точки, в которых оно контактирует с поверхностью, на которой вы лежите.

Закройте глаза и переключите внимание на ступни ног. Пошевелите носками ног и постарайтесь по возможности сбросить накопившееся у вас напряжение, представьте, что ваши ступни «вплавляются» в пол.

Переключайте внимание последовательно на голени, гениталии и бедра. Представьте, что они становятся тяжелыми, расслабленными и «вплавляются» в пол.

Если образ «вплавления» в пол кажется вам малопривлекательным, представьте себе растворение, погружение или исчезновение.

Переключите внимание на нижнюю часть живота. Представьте, как накопившееся у вас напряжение уходит прочь, ваше дыхание становится все более глубоким, а ваш желудок раскрывается и смягчается.

Переключите внимание на верхнюю часть живота, грудь, шею и горло. Представьте, как эти части вашего тела постепенно раскрываются и смягчаются.

Переключайте внимание последовательно на плечи: предплечье и кисти рук. Представьте, что они становятся тяжелыми, расслабленными и «вплавляются» в пол.

Переключите внимание на голову и лицо. Почувствуйте, как напряженность сходит с вашего лица и, проходя через вашу голову, «вплавляется» в пол.

Просканируйте свое тело, с макушки головы до пяток, отыскивая оставшиеся области напряженности или дискомфорта.

Если вы обнаружите такие области, представьте их полностью расслабленными.

Почувствуйте свое тело как единое поле релаксации - будто в нем нет отдельных частей.

Оставайтесь в таком состоянии еще пять-десять минут; затем медленно пошевелите пальцами рук и ног, выпрямите руки и ноги откройте глаза. Медленно перейдите в сидячее положение.

Прислушайтесь к своим ощущениям. Ощущаете расслабление? Чувствуете свое тело более легким, воздушным? Изменился ли окружающий вас мир? Теперь плавно встаньте и вернитесь к своим обычным занятиям.

Максимальная включенность в текущую ситуацию -

осознание текущего момента

В этой главе рассказывается **о *максимальной включенности в текущую ситуацию,*** т.е. о ежеминутном осознании своих ощущений по мере их возникновения («развертывания»)- Максимальная включенность в текущую ситуацию сочетает в себе ***концентрацию*** (остро сфокусированное осознание) и более восприимчивое осознание, которое вбирает в себя все, что возникает на его пути. Поскольку включенность в текущую ситуацию вырастает, подобно дому, на фундаменте концентрации, вам нужно сначала усилить и стабилизировать свою концентрацию и только потом переходить к полноценным занятиям медитацией. Вот почему варианты медитации, которые я описывал в предыдущих главах, предполагают фокусирование вашего внимания на вполне определенном объекте концентрации - на вашем собственном дыхании.

Как избавиться от бремени ожиданий

Покупая акции компаний или занимаясь прыжками в длину, ВЫ рассчитываете на определенный результат, поэтому знакомитесь с биржевыми котировками или регулярно тренируетесь. Если же вы перенесете подобную практику на занятия медитацией, то уничтожите цель занятий, которая состоит в том, чтобы полностью избавиться от мыслей и просто присутствовать «здесь и сейчас». Один из величайших парадоксов медитации - в том, что вы не получите от нее никакой пользы до тех пор, пока не откажетесь от всяких ожиданий и не станете принимать вещи такими, какие они есть. В этом случае польза от занятий медитацией увеличится тысячекратно.

Поначалу вас будут одолевать сомнения, однако беспокоиться не о чем: медитировать можно любыми способами, кроме, пожалуй, одного - сидеть и оценивать, насколько хорошо у вас получается! К тому же медитация - это не спорт, где стабильность - признак мастерства. Сегодня вы чувствуете себя словно на вершине мира, - полны энергии, сознание чисто, дыхание легко контролируется. А на следующий день мысли и эмоции переполняют вас, и вы безуспешно пытаетесь сконцентрироваться, не в силах совладать с собственным дыханием. Обязательно занимайтесь медитацией - только не надо

стараться делать это правильно! Просто делайте это - вновь и вновь.

Один из моих учителей дзен-буддизма сравнивает медитацию с прогулкой в тумане теплым летним днем. И дождя нет, и дискомфорта не ощущается, однако вскоре вы промокнете до нитки.

В конечном счете, цель медитации, основанной на максимальной включенности в текущую ситуацию, - выработка способности к полному осознанию всего, что происходит с вами «здесь и сейчас», в любой момент времени. Научившись достигать концентрации при помощи дыхания, вы сможете расширить свое осознание, включив в него весь спектр ощущений, которые испытывает ваше тело. Со временем вы сможете воспринимать практически все, что возникает в поле вашего восприятия.

Чтобы в совершенстве овладеть этим, на первый взгляд чрезвычайно простым, методом, вам может понадобиться не один год упорного и настойчивою труда, однако первые результаты могут появиться уже через несколько недель после начала регулярных занятии медитацией.

Смысл дыхания

Традиционные культуры отождествляют дыхание с жизненной силой, которая вселяет жизнь во все, что окружает нас. Например, латинское слово *spiritu* - (которое является корнем слов *spirited* - живой, оживленный, энергичный, и *spiritual*- духовный, возвышенный, одухотворенный), греческое слово anima (производным которого является слово *animated* - живой, оживленный), древнееврейское слово *ruach* и санскритское слово *brahman* звучат совершенно по-разному, но у всех у них есть одно общее: все они означают *дыхание* и *дух,* или *душу*. Внимательно следя за своим дыханием, вы не только гармонизируете тело и сознание, ощущая внутреннюю гармонию и целостность, но и исследуете тот жизненный рубеж, на котором сходятся вместе ваше тело, сознание и дух, - и настраиваете себя на духовное измерение бытия.

Сфокусируйтесь на своем дыхании

По сравнению с путешествием по Интернету или просмотром кинофильма отслеживание дыхания может показаться весьма

скучным занятием. Ведь современные СМИ, непрерывно бомбардируя наши органы чувств компьютерными образами и звуками, молниеносно сменяющими друг друга, превратили нас в подобие наркоманов, требующих постоянной подпитки в виде все новых образов и звуков. Недавно мне довелось слышать выступление руководителя одного из рекламных агентств, который хвастался тем, что в их новом телевизионном рекламном ролике частота мелькания составляет шесть кадров в секунду, что значительно превышает возможности восприятия человеческого мозга.

Концентрация внимания на собственных вдохах и выдохах, напротив, замедляет работу сознания, приводя ею в соответствие с темпом и ритмами вашего тела. Человек дышит в среднем со скоростью 12-16 вдохов-выдохов в минуту - вместо шести изображений в секунду, которые навязывает вам телереклама. А ваши чувства гораздо тоньше, чем все, что вы видите по телевизору. Ваши ощущения гораздо ближе к видам и звукам природы, из которой, вообще говоря, возникли вы, вместе с вашим телом и сознанием.

Кстати, ваше дыхание как главный объект медитации характеризуется тем, что оно всегда при вас и всегда изменяется, оставаясь при этом все-таки неизменным. Если бы ваше дыхание всякий раз было совершенно другим, оно не обеспечивало бы стабильности, и необходимой для воспитания в себе способности к концентрации; а если бы оно оставалось совершенно неизменным, вы скоро уснули бы и не смогли бы выработать у себя любознательность и алертность, столь важные для практикования максимальной включенности в текущую ситуацию.

Для подготовки к упражнениям на дыхание в течение нескольких недель или даже месяцев займитесь подсчетом совершаемых вами вдохов и выдохов. Это замечательный способ выработки концентрации - к тому же он создает некую базовую структуру, которая будет постоянно возвращать вас к объекту концентрации, если что-то отвлечет ваше внимание. Если бы вы решили освоить премудрости дзен-буддизма, вам пришлось бы потратить на подсчет вдохов и

выдохов не один год, прежде чем вы смогли бы перейти к освоению более сложных методов. Но и освоение медитации обязательно нужно начинать с упражнений по отслеживанию дыхания. Пусть ваша интуиция подскажет вам, какой из методов подходит вам больше других.

Подсчет вдохов и выдохов

Прежде всего, найдите место, где можно было бы спокойно посидеть в течение десяти-пятнадцати минут. (Подробное обсуждение положения сидя в медитации, в том числе и соответствующие рисунки, приведены в главе 7.) Затем сделайте несколько глубоких вдохов, выдыхая медленно. Дышите в привычном для себя ритме и с привычной глубиной вдохов и выдохов, не пытаясь как-либо контролировать и регулировать свое дыхание. Старайтесь дышать носом, если для этого нет каких-либо препятствий.

Теперь начинайте мысленно подсчитывать каждый свой вдох и выдох; ведите счет до десяти, затем начните подсчет сначала. Каждый вдох соответствует нечетному числу (один, три, пять и т.д.), а каждый выдох - четному (два, четыре, шесть и т.д.), и так до десяти. Если собьетесь со счета, возобновите подсчет с единицы.

Чтобы лучше сконцентрироваться, числа надо растягивать на полный вдох или выдох, а не произносить быстро. Например, произносите «о-о-о-д-и-и-и-н», растягивая это слово на свой полный вдох, а затем произносите «д-в-а-а-а-а», растягивая его на полный выдох, и т.д. Иногда, особенно поначалу, бывает полезно произносить числа нараспев, мысленно растягивая их (например, произнося плавно, мягко и нараспев «один» при вдохе, «два» при выдохе, и т.д.).

Поначалу вам, возможно, не удается досчитать до десяти, ни разу не сбившись со счета. Ни в коем случае не следует обрывать «бормотание» сознания, которое будет вмешиваться в ваш подсчет. Если мысли собьют вас со счета, просто возобновляйте подсчет вдохов и выдохов с единицы.

Когда вы хорошо освоите подсчет вдохов и выдохов - а это может произойти через месяц-другой регулярной практики - можете переходить к подсчету только выдохов. Но если во время вдохов ваше сознание отвлекается на какие-то посторонние

предметы, вернитесь к исходному методу (подсчету количества вдохов и выдохов) и пользуйтесь им до тех пор, пока не почувствуете, что готовы перейти к подсчету только выдохов. Со временем вы можете еще сильнее упростить процесс отслеживания своего дыхания, проговаривая про себя слово «вдох» при каждом вдохе и слово «выдох» при каждом выдохе.

Отслеживание своего дыхания

Начните с описанного выше метода подсчета количества вдохов и выдохов. Почувствовав, что успокоились, сосредоточьтесь либо на ощущениях, возникающих у вас, когда воздух проходит через ноздри при каждом вдохе и выдохе, либо на подъеме и опускании живота при каждом вдохе и выдохе. (В принципе, не запрещено во время каждого сеанса медитации выбирать новый объект концентрации внимания, однако на протяжении одного сеанса объект должен оставаться неизменным. Со временем приучите себя во время медитации всегда сосредоточиваться на одном и том же объекте.)

Полностью сосредоточьте свое внимание на вдохах и выдохах, как молодая мать следит за каждым движением своего малыша - любовно и безотрывно, ненавязчиво и заботливо, расслабленно и одновременно внимательно. Заметив, что сознание отвлеклось и вы начинаете погружаться в планирование, размышления или мечтания, мягко, но решительно вернитесь к отслеживанию своего дыхания.

В конце каждого выдоха (и до начала очередного вдоха) наступает короткая пауза, в течение которой не происходит ни вдоха, ни выдоха. В этот короткий промежуток времени позвольте своему вниманию задержаться на каком-либо заранее выбранном объекте, например на своем пупке или ладони, после чего внимание должно вернуться к отслеживанию очередного вдоха-выдоха.

В процессе медитации какие-то мысли и образы, несомненно, будут проноситься через ваше сознание, однако этому не следует придавать большого значения. Нужно лишь каждый раз упорно и терпеливо возвращаться к отслеживанию своего дыхания. Со временем все эти мимолетные ощущения, возникающие в процессе дыхания, - подъемы и опускания живота или грудной клетки, легкие колебания воздуха у кончика носа, приятное чувство щекотания в ноздрях при прохождении по ним воздуха, - могут показаться вам очень приятными. Вы можете также заметить, что при каждом вдохе или выдохе) ваше сознание успокаивается, а мысли меняются. Настраиваясь в процессе медитации на более «тонкий» уровень ощущений, вы сможете гораздо тоньше оценивать каждое мгновение своей жизни.

Попытайтесь сосредоточиться не на дыхании, а на своем теле

Некоторым медитирующим трудно отслеживать вдохи и выдохи. Им кажется, что проще сосредоточиться на теле в целом. Таким медитирующим можно рекомендовать для начала медленно переносить внимание с одной части тела на другую, начиная с макушки головы и заканчивая ступнями ног, а затем попытаться одномоментно включить в сферу своего внимания все тело как единое целое. Если ваше сознание будет отвлекаться, мягко, но решительно верните его к своему телу. Можно также воспользоваться подходом, который практикуют приверженцы дзен-буддизма, сосредоточить свое внимание на какой-то части тела, например на нижней части спины, или живота. Определив самый подходящий для вас объект внимания, концентрируйтесь всякий раз именно на нем. Ваша задача на данном этапе заключается в том, чтобы выработать у себя способность включаться в текущую ситуацию, а вовсе не в том, чтобы сканировать свое тело в поисках более или менее подходящего места для медитации.

Как охватить осознанием все испытываемое вами ощущения

После того как вы перестанете испытывать трудности с отслеживанием своего дыхания, попытайтесь расширить охват своего осознания в процессе медитации так, чтобы включить весь спектр ощущений, возникающих как внутри, так и снаружи вашего тела: осязание, обоняние, слух и зрение. Представьте свое осознание в виде увеличительного стекла или фотообъектива. До сих пор вы сосредоточивали внимание исключительно на своем дыхании; теперь можно попытаться расширить сферу осознания, включив в него область ощущений, которая окружает ваше дыхание.

Если вам трудно одномоментно расширить сферу своего осознания до полного ее охвата, можете начать с исследования какого-либо ощущения, когда оно приковывает к себе ваше внимание. Например, в процессе отслеживания дыхания ваше внимание переключается на острую боль, появившуюся в пояснице. Вместо того чтобы и дальше концентрироваться на своем дыхании, переключите свое внимание на боль в пояснице и сосредоточиться на ней до тех пор, пока она перестанет быть доминирующим ощущением. Затем вернитесь к отслеживанию дыхания и концентрируйтесь на нем до тех пор, пока какое-либо другое ощущение вновь не отвлечет ваше внимание.

Можно также экспериментировать с расширением охвата своего осознания, включая в него какую-то определенную категорию ощущений, например физические ощущения или звуки. Например, вы можете потратить целый сеанс медитации на то, чтобы просто прислушиваться к окружающим вас звукам, не сосредоточиваясь ни на одном. Так вы сможете дополнить сильно сконцентрированное осознание, которое требуется для отслеживания дыхания, с более восприимчивым, всеохватывающим осознанием, необходимым для восприятия широкого спектра ощущений. Именно такое сочетание сфокусированности и восприимчивости лежит в основе практики максимальной включенности в текущую ситуацию.

Освоив искусство включения ощущений в свои занятия медитацией, можно приступить к экспериментам с расширением охвата осознания, включая в него все поле ощущений (слух, зрение, обоняние, осязание и вкусовые ощущения.) Начните с отслеживания своего дыхания, а затем просто откройте диафрагму своего «фотообъектива» как можно шире, позволив ощущениям возникать и проникать в сферу вашего осознания.

Научитесь воспринимать все, что появляется на вашем пути

Освоив в достаточной степени искусство включения в сферу своего осознания все новых ощущений, вы сможете широко распахнуть ворота своего осознания и впускать в него буквально все, что возникает на вашем пути, - даже мысли и эмоции, - не

прибегая к суждениям или «селекции». Подобно ощущениям, мысли и чувства будут проходить через ваше осознание подобно облакам, плывущим по небу, не выбивая вас из колеи.

В конечном счете, небо не становится меньше, сколько бы облаков на нем ни скопилось, - оно всегда одинаково безгранично. Таково же и ваше сознание. Поначалу ваше внимание будет рыскать туда-сюда, подобно лучу электрического фонарика, ощупывая один объект за другим. Однако всякий раз вы должны возвращать себя к своему сознанию. (Но помните: эта практика, какой бы простой она ни казалась, на самом деле достаточно сложна и требует высокой степени концентрации. Подробнее о восприятии всего, что возникает на вашем пути, см. в главе 12.)

Научитесь управлять своим непокорным и своевольным сознанием

Как своенравный и капризный щенок, ваше сознание ведет себя, как ему вздумается, и к тому же у него есть немало плохих привычек, от которых его надо отучить. Вы ведь не избиваете своего щенка, когда тот сделает лужу на ковер - просто берете его на руки и несете к коробке с песком или мелко нарезанной бумагой, где ему и полагается отправлять свои естественные надобности, так же вам следует поступать со своим непокорным и своевольным сознанием: его нужно терпеливо и настойчиво возвращать к выбранному вами объекту концентрации, не прибегая при этом к насилию, осуждению или порицанию.

Только не надо ничего усложнять

Задача медитации не в том, чтобы как-то заполнить ваш досуг, а в том, чтобы помочь вам перейти от совершения тех или иных действии к бытию как таковому. Не пытайтесь превратить свои занятия медитацией в очередную обязанность, еще один пуню в своем напряженном рабочем графике. Занятия медитацией должны быть для вас чем-то вроде оазиса, где вы отдыхаете от любых своих дел, где вы просто *существуете,* не придерживаясь какой-либо стратегии или графика. Иными словами, не надо ничего усложнять. Просто пользуйтесь регулярно двумя-тремя наиболее подходящими для вас методами (а еще лучше - одним методом). В сущности, не так уж важно

какой из них вы выберете, - все они, ставят перед собой одну задачу: добиться вашего реального присутствия «здесь и сейчас».

Вообще говоря, ваше сознание заслуживает больше терпения, чем щенок, поскольку будет фантазировать, волноваться и переживать без конца, если вы не займетесь его дрессировкой. Практикуя добросердечное и терпеливое отношение к своему сознанию, вы естественным образом смягчитесь и расслабитесь, полностью погрузившись в текущий момент, - что и является, главной задачей медитации. С другой стороны, если вы насильно заставите свое сознание сконцентрироваться, не удивляйтесь, что в итоге напряженность и дискомфорт только усилятся. Более того, у вас полностью пропадет мотивация к дальнейшему медитированию.

Как я уже говорил, обучение искусству медитации подобно обучению игре на каком-нибудь музыкальном инструменте. Прежде всего, вам нужно освоить ноты - базовые приемы, а затем вы разучиваете гаммы - упражнения на дыхание, повторяя их бессчетное количество раз. Как и гаммы, упражнения на дыхание могут показаться вам невероятно скучным и утомительным занятием - но неделя за неделей вы шлифуете свое мастерство и в один прекрасный день сможете исполнить настоящее музыкальное произведение. И чем больше вы практикуетесь, тем больше тонкостей постигаете и тем более интересным вам кажется даже разучивание простых гамм - или, если речь идет о медитации, отслеживание собственного дыхания.

Будда сравнивал медитирование с настройкой лютни. Если струны лютни натянуть слишком сильно, они порвутся и на инструменте вообще нельзя будет играть. Если же струны чрезмерно ослабить, звук будет фальшивым, так же и с медитацией: медитируя, вы должны прислушаться к своему инструменту - телу и сознанию, - чтобы определить, какая именно настройка вам требуется. Если вы ощущаете в своем организме чрезмерное напряжение, тогда вам лучше начать с глубокой релаксации; если же вы ощущаете сонливость или путаницу в мыслях, то следует сесть прямо, сконцентрировать внимание и сосредоточиться на каком- либо объекте.

Просто сядьте

Вместо медитации, основанной на максимальной включенности в текущую ситуацию, вы можете поэкспериментировать с практикой дзен-буддизма, известной как *просто сидение.* Эта практика обычно включает две фазы или этапа: просто дыхание и просто сидение.

Если вы в совершенстве освоили метод отслеживания собственного дыхания, можете практиковать метод, известный

под названием *стань своим дыханием.* Этот метод предполагает полное слияние с потоком вдохов и выдохов - пока вы, как самостоятельный наблюдатель, не исчезаете, и остается только ваше дыхание. Теперь вы уже не дышите - напротив, ваше дыхание «дышит вами». Подобно восприятию всего возникающего на вашем пути, эта практика, называемая *просто дыхание,* чрезвычайно проста, но требует присутствия осознания, которое, с одной стороны, должно быть сфокусированным, а с другой - расслабленным.

Следующий этап, *просто сидение,* предполагает расширение сферы охвата, которая должна включать в себя все богатство чувственного опыта. Но вместо того чтобы отдавать себе отчет в своих ощущениях, или осознавать их, вы словно «исчезаете», а остаются лишь ваши ощущения - зрение, обоняние, слух, осязание, мышление. Вот что говорит по этому поводу один мой приятель, приверженец дзен-буддизма: «Когда вы делаете это упражнение, стены помещения, в котором происходит сеанс медитации, становятся прозрачными и весь мир входит в это помещение». Эта практика переносит вас в то же место, что и метод максимальной включенности в текущую ситуацию; просто в данном случае речь идет о дзен-альтернативе.

Когда вы мягко, но решительно будете ставить своего «щенка» на место снова и снова, вы заметите, какие темы и истории регулярно пытаются отвлечь ваше внимание. Например, ваше сознание все время возвращает вас к тяжелым мыслям о возможной потере работы. Возможно, вы время от времени прокручиваете в голове воображаемый диалог со своим партнером или супругом, оттачивая свои доводы и аргументы. Или же вас преследуют какие-то сексуальные фантазии или навязчиво звучат какие-либо популярные мелодии. Однако какие бы кости ни грыз ваш «щенок», со временем вы обязательно узнаете о них все, наблюдая за тем, как они пытаются отвлечь вас, сбить с толку и нарушить вашу концентрацию.

Сначала поработайте со своим сознанием

На данном этапе сама по себе возможность работы с

сознанием может показаться совершенно невероятной. Ведь мысли наполняют ваше сознание подобно туману, не оставляя даже малейшего просвета на небосводе вашего сознания.

Спешу вас утешить: от вас вовсе не требуется обращать внимание на свое сознание - во всяком случае, поначалу. Просто продолжайте отслеживать свое дыхание, а когда ваше внимание отвлечется на те или иные мысли, что неминуемо будет происходить с вами время от времени, нужно мягко, но решительно вернуться к отслеживанию дыхания. Ваша задача заключается не в том, чтобы остановить работу своего сознания - это просто невозможно, - а в том, чтобы поддерживать сфокусированность на своем дыхании независимо от того, чем хотелось бы заняться вашему сознанию.

После многих недель и даже месяцев регулярной практики вы заметите, что во время сеансов медитации ваше сознание успокаивается гораздо быстрее и все меньше мыслей пытаются нарушить вашу концентрацию. В любом случае качество вашего сознания, несомненно, будет меняться буквально день ото дня и от одного сеанса медитации к другому.

В данном случае ваша задача заключается не в том, чтобы заставить свое сознание работать как-то по- другому, а в том, чтобы постепенно укреплять и стабилизировать вашу концентрацию. Со временем вы заметите, что ваше сознание уже не имеет той власти над вами, которая была у него когда-то, и что у вас все чаще возникают периоды глубокой умиротворенности и спокойствия. Верьте мне, это обязательно произойдет!

После нескольких недель или даже месяцев регулярных занятий медитацией вы станете лучше понимать, как функционирует ваше сознание - и как оно причиняет вам страдания и стресс. И, подобно мелодиям, которые когда-то нравились вам, а затем наскучили, старые истории утратят свою власть над вами, перестанут беспокоить и вам удастся достичь самообладания и добиться мира в своей душе. (Подробнее о работе с вашими историями и изъезженными темами см. в главе 11.)

Вернемся к вашему дыханию

Заведите свой будильник или наручные часы таким образом, чтобы он подавал сигнал в начале каждого часа. По этому сигналу прекращайте свои занятия и приступайте к отслеживанию дыхания (с максимальным вниманием!) в течение 60 секунд. Если вы заняты чем-либо таким, что невозможно сразу прекратить (например, управляете автомобилем на оживленной автотрассе или разговариваете со своим начальником), постарайтесь отслеживать свое дыхание с максимальным вниманием, какое можете себе позволить в этот момент.

Глава 7

Подготовка к медитации: поза, растяжка и спокойное сидение

В этой главе

- Преимущества и проблемы спокойного сидения
- Приемы, позволяющие сидеть прямо и неподвижно
- Медитирование подобно горе или дереву
- Положения сидя со скрещенными ногами, на коленях и на стуле
- Шесть великолепных методов растяжки, которые подготовят вас к сидению

Возможно, вы уже знакомы с двумя-тремя методами медитации, но еще не приступали по-настоящему к их практикованию, поскольку не можете спокойно сидеть на одном месте даже пару минут, не говоря уж о пяти, десяти или пятнадцати.

Возможно, от неподвижного сидения у вас ноют колени или спина, или появляется зуд в самых неожиданных местах, или начинают раздражать звуки, или вы даже думаете, что так сидеть вредно для здоровья. Возможно, в детстве вас заставляли за письменным столом до тех пор, пока вы не выполните все

домашние задания, и теперь одна лишь мысль о необходимости высидеть в неподвижности в течение десяти-пятнадцати минут вызывает у вас неподдельный ужас.

Да, перспектива просидеть неподвижно десять-двадцать минут практически гарантированно пробуждает в некоторых из нас весь запас неугомонности и неусидчивости. С другой стороны, медитация приносит максимальную пользу именно тогда, когда вам удается поддерживать свое тело в относительной неподвижности, а спину - относительно прямой. Так что же нам делать?

В этой главе мы выясним, чему может научить вас спокойное сидение. Вы ознакомитесь с методами, позволяющими выровнять позвоночник без вреда для здоровья и без боли. К тому же у вас будет возможность попробовать ряд впечатляющих йогических поз, предназначенных для растяжения и расслабления мышц, задействованных в процессе сидения. Благодаря этому вы сможете значительно дольше пребывать в положении сидя, не испытывая никакого дискомфорта!

Рассуждая о практике спокойного сидения, один из моих первых учителей медитации, мастер дзен Сунрью Судзуки, говорил, что лучший способ продемонстрировать змее ее истинную природу - это заставить ее забраться внутрь бамбуковой палки. Задумайтесь над смыслом этой необычной метафоры. Что подразумевал Сунрью Судзуки?

Допустим, вы и есть та самая змея, которая забралась внутрь бамбуковой палки. Как бы вы чувствовали себя? Пытаясь ползти дальше внутри бамбуковой палки (а именно так и поступила бы любая змея), вы третесь о стенки этого прямого, как стрела, лаза. Тут-то вы и заметите, насколько вы скользки и увертливы.

Сидя в какой-то определенной позе и поддерживая свое зело в состоянии относительной неподвижности, вы становитесь похожи на змею внутри бамбуковой палки, которая не позволяет отклониться в сторону. Вы замечаете, насколько подвижным и непоседливым может быть ваше тело - и насколько гиперактивным может быть ваше сознание, которое, в сущности, и является истинным источником вашей непоседливости. Не успеете вы подумать о каком-то движении, как в ваших мышцах возникает соответствующий импульс. Но вы его не заметите, пока

не сядете спокойно.

Самое удивительное, что вы можете часами сидеть в одном и том же положении, совершенно не замечая этого, если поглощены любимым занятием (например, когда смотрите кино, гуляете по Интернету или читаете интересную книгу). Но стоит только заняться чем-то скучным или неприятным - особенно таким странным и непривычным делом, как обращение внимания на самого себя, или отслеживание своего дыхания, или сосредоточенность на собственных ощущениях, и тогда каждая минута покажется часом, даже незначительное недомогание превратится в смертельный недуг, а каждое из намеченных на сегодня дел превратится в нетерпящее отлагательства.

Постоянно совершая какие-то действия и реагируете на собственные мысли или внешние раздражители, вы никогда не поймете, как работает ваше сознание, Сидя спокойно, подобно змее внутри бамбуковой палки, вы получаете в свое распоряжение некое зеркало, благодаря которому узнаете, насколько увертливым и непостоянным может быть ваше сознание.

Неподвижное положение обеспечивает вам огромное преимущество, когда вы вырабатываете у себя способность к концентрации. Чем меньше отвлекающих факторов, тем проще отслеживать свое дыхание, сосредоточиться на мантре или применять любой другой способ медитации.

Сядь спокойно и ничего не делай

Когда я только начинал практиковать медитацию дзен, мне пришлось работать сиделкой в одной из частных лечебниц, пациентами которой были самые разные люди, начиная с молодой женщины, проходившей курс лечения от рака костных тканей, и заканчивая отцом нашего местного конгрессмена, умиравшим от эмфиземы.

Среди этого множества пациентов особенно заинтересовал меня старый итальянский рыбак, который потерял обе ноги в результате несчастного случая на море. Когда к нему наведывались члены его семьи, он вел себя с чувством огромного достоинства, и было видно, что он был самым уважаемым членом этого семейства, настоящим патриархом. В то время как большинство пациентов лечебницы целыми днями лежали в постели, итальянский рыбак каждый день одевался, приводил себя в порядок и гордо, прямой как жердь, восседал в инвалидной коляске рядом со своей койкой, молчаливо наблюдая за драматическими событиями, происходившими в больничной палате.

Однажды я слонялся из палаты в палату, не зная, чем занять себя. Заметив это, старый итальянец подозвал меня, ехидно

улыбаясь. «Эй, парень! Тебе, я вижу, нечем заняться?» «Да, - ответил я. - Я действительно не знаю, чем заняться; мне кажется, никто не нуждается в моих услугах». «Если не знаешь, чем заняться, - ответил он, - тогда просто сядь и не мелькай перед глазами!»

Хотел бы высказать важное предостережение. Сидение не должно превратить ваше тело в каменное изваяние - точно так же, как бамбук не предполагает превращения змеи в пачку. Вы живой человек, и вполне естественно, что вам не сидится на месте. Задача заключается в том, чтобы вызвать у вас желание посидеть спокойно, наблюдая за тем, что происходит. Будда использовал метафору лютни: если ослабить струны лютни, на ней нельзя будет играть, если натянуть струны слишком сильно, они могут порваться: Если вы будете относиться к самому себе слишком жестко, конец вашей истории будет печальным. Если вы совершенно перестанете контролировать свое тело, предоставив ему возможность вести себя как угодно, то никогда не заставите свое сознание сконцентрироваться и успокоиться настолько, чтобы вы могли воспользоваться всеми преимуществами медитации.

Как научиться сидеть прямо

Если вы внимательно ознакомитесь с медитационными позами, созданными величайшими традициями медитации, то обнаружите в них важную особенность - непоколебимую устойчивость горы или дерева. Взгляните, например, на изображения фараонов в египетских пирамидах или на изваяния Будды, сидящего в позе лотоса в индийских или японских храмах. Они сидят на каком-либо широком основании, которое, как кажется стороннему наблюдателю, ушло корнями глубоко в землю и свидетельствует о земном присутствии божества, которое как бы говорит нам: «Меня невозможно сдвинуть с места, и я пребуду здесь до скончания времен (рис. 7.1).

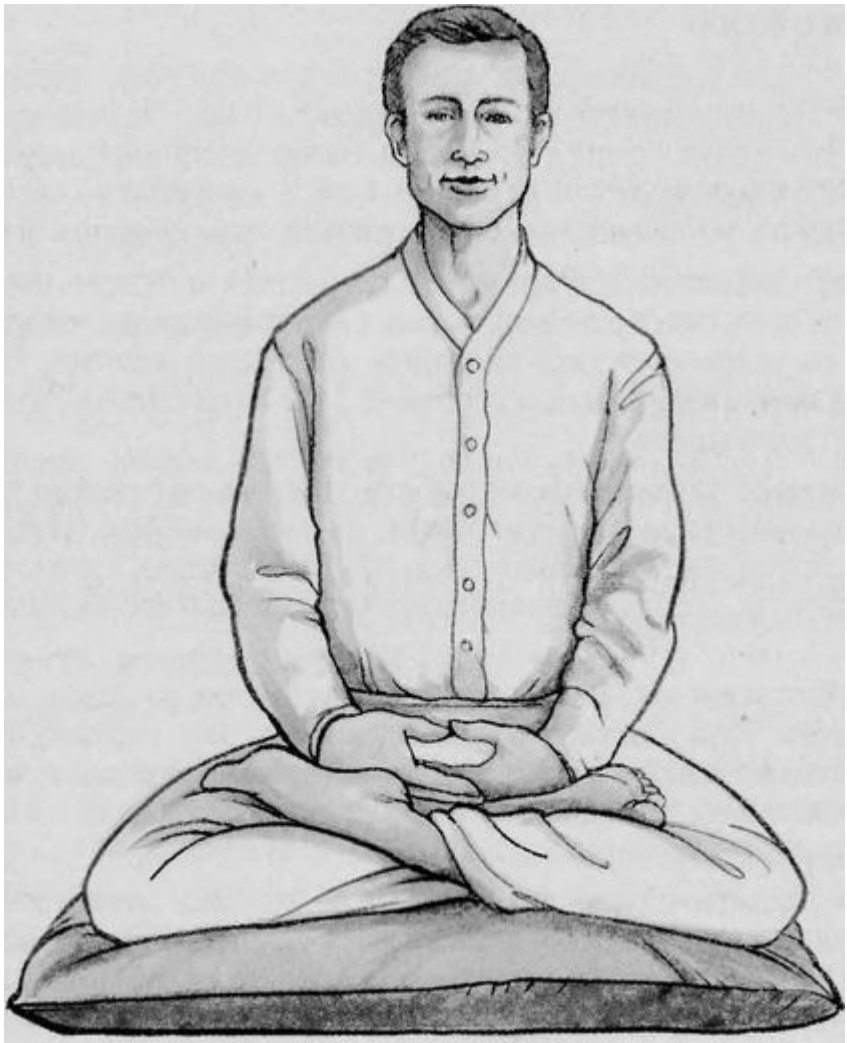


Рис. 7.1. Восседайте подобно горе (здесь показана поза лотоса)

Когда вы сидите прямо, подобно горе или дереву, ваше тело играет роль связующею звена между небесами и землей - и соединяет ваше физическое, материальное существование с сакральным или духовным измерением бытия. Если это вас не интересует, можете просто считать, что сидение с

прямой спиной приносит человеку несомненную практическую пользу. Выравнивая свой позвоночник и открывая каналы, которые проходят через центр вашего тела, сидение с прямой спиной стимулирует беспрепятственную циркуляцию энергии, которая, в свою очередь, способствует бодрствованию вашего организма на всех уровнях - физическом, умственном и духовном. Кроме того, гораздо легче сидеть неподвижно в течение продолжительного времени, когда ваши позвонки уложены один на другой подобно стопке кирпичей, аккуратно и ровно уложенных друг на друга. В противном случае сила земного притяжения со временем будет все больше пригибать вас к земле и, чем больше вы будете сгибаться под действием этой силы, тем сильнее вас будут терзать боли, столь характерные для тела, которое постоянно воюет с силами природы. Поэтому самым комфортабельным способом сидения в течение продолжительного времени является прямая осанка, обеспечивающая вам гармонию с природой.

Как быть с болью

Человек, сидящий в неизменном положении в течение достаточно продолжительного времени, начинает испытывать физическую боль или дискомфорт, какие бы упражнения на растяжку перед этим он ни выполнял! Боли в спине, ломота в коленях, зуд в плече, неприятное ощущение покалывания в подошвах - перечень жалоб можно продолжать до бесконечности. И чем дольше Вы сидите, тем острее становится ощущение дискомфорта, тем сильнее желание пошевелиться, чтобы избавиться от боли.

Вместо того чтобы немедленно сменить позу или изо всех сил пытаться не обращать внимания на боль, постарайтесь мягко расширить сферу своего осознания, включив в нее это ощущение дискомфорта, продолжая в то же время отслеживать свое дыхание или какой-либо другой объект вашей медитации. Если боль оказывается достаточно сильной, вы можете изучать ее непосредственно с тем же пристальным, сострадательным вниманием, которое уделяете своему дыханию.

Кроме того, обратите внимание, как ваше сознание реагирует на возникшее ощущение дискомфорта. Возможно, ваше сознание

придумывает какую-то историю о вашем чувстве дискомфорта: «Наверное, я принял неправильную позу. Со спиной что-то не так. Возможно, такая поза вообще вредна»? Может быть, ощущение дискомфорта лишь усиливается от того, что кажется вам чересчур неприятным или нежелательным, заставляя вас зацикливаться на нем?

Открыв осознание для боли и для того, как ваш разум реагирует на нее, вы можете, вообще говоря, начать смягчаться и расслабляться. Тогда параллельно начнет ослабевать и боль. Поскольку физической и эмоциональной боли избежать вам все равно не удастся, медитация в положении сидя служит замечательной лабораторией, в которой вы можете экспериментировать с новыми способами восприятия - и полного преодоления страдания и дискомфорта в любой сфере своей жизни.

Если чувство боли или дискомфорта станет слишком сильным, у вас есть возможность уйти от неприятных ощущений (с включением в осознание). Нужно лишь подыскать гармоничный баланс между принятием и сопротивлением. И помните, что есть боль, на которую надо обратить самое пристальное внимание - это стреляющая боль; боль, возникающая сразу же после принятия определенной позы; острая (не тупая и не ноющая) боль в коленях. При такой боли следует сменить позу.

Разумеется, вы можете опереться о стену или вообразить, что опираетесь. Однако когда ваше тело наклоняется, даже слегка, в ту или иную сторону, вы начинаете сутулиться; с другой стороны, ваша основная задача при занятиях медитацией заключается в том, чтобы полагаться на свои непосредственный опыт и ощущения и не зависеть от внешней поддержки, о которую можно было бы опереться. Восседая подобно горе или дереву, вы словно бы утверждаете: «Я глубоко укоренен в землю и в то же время открыт навстречу космосу - независим и в то же время неразрывно связан со всем, что окружает меня в э гои жизни».

Что делать с частями тела, которые расположены ниже талии

Точно так же как дерево должно глубоко пустить корни, чтобы не упасть под собственной тяжестью, вы должны подобрать для нижней половины своего тела удобную позу, в которой сможете пребывать пять, десять, пятнадцать минут - а если пожелаете, то и дольше. После многочисленных экспериментов, которые продолжались на протяжении нескольких тысяч лет, великие медитаторы остановили свой выбор на нескольких традиционных позах. Какими бы разными эти позы ни казались стороннему наблюдателю, у всех них есть одна общая черта: таз

должен быть слегка наклонен вперед.

Описанные ниже позы показаны от более легких к более сложным, хотя понятия «легкая» и «сложная» в данном случае довольно условны и определяются особенностями тела и гибкостью каждого медитирующего. Например, некоторым нравится классическая поза ***лотоса*** (название которой объясняется внешним сходством этой позы с цветком лотоса), принимая которую, можно вообразить себя лебедем, плавающим в озере среди (конечно же!) лотосов. Между прочим, поза лотоса, хотя и довольно сложна, имеет ряд несомненных достоинств (см. врезку «Почему Будда принимал позу лотоса» далее в этой главе), и вы можете отрабатывать ее, упражняя бедра с помощью йогических упражнений, описанных в разделе «Как правильно подготовить свое тело к пребыванию в положении сидя» (далее в этой главе). Главное, не заботьтесь о том, насколько эффектно вы будете смотреться со стороны. Просто экспериментируйте до тех пор, пока не подберете самую подходящую и удобную для себя позу.

Как правильно сидеть на стуле

Сидеть на стуле нужно прямо, не сутулясь (рис. 7.2). Если вы намерены медитировать, сидя на стуле, нужно, чтобы ваши ягодицы находились чуть выше коленей, тогда вы сможете наклонить таз несколько вперед и помогает держать спину прямо. В этом случае лучше использовать старомодные деревянные кухонные стулья, а не современные стулья с мягкими сиденьями. Можете подложить под ягодицы небольшую (и не слишком пышную) диванную подушку или клиновидную подкладку из пенопласта.

Поза, сидя на коленях (на скамейке или без нее)

Эта поза медитации была популярна в древнем Египте и популярна в Японии, где ее называют ***сейза*** (см. рис. 7.3). Сидеть на коленях бывает нелегко и больно, если сидеть неправильно. Попробуйте подложить под ягодицы и между ступней ног небольшую диванную подушку или воспользуйтесь специальной скамеечкой-сейза: желательно на эту скамеечку уложить мягкую диванную подушку (чтобы вы садились не на деревянную поверхность, а на подушку). В противном случае у вас могут затечь ноги.

Свободная поза

Эта поза не рекомендуется для продолжительного сидения, поскольку не очень устойчива и не поддерживает позвоночник в выпрямленном положении. Сядьте на мягкую диванную подушку, скрестив перед собой ноги по-турецки, в так называемой «позе портного» (когда-то портные действительно сидели на столе в

такой позе, занимаясь своей работой). При этом ваши колени не должны касаться пола, а спину надо держать как можно прямее.

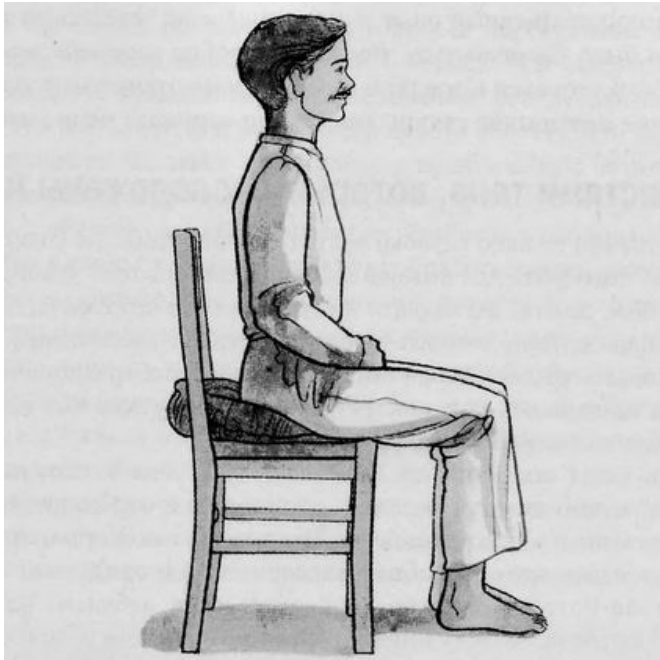


Рис. 7.2. Если вы медитируете, сидя на стуле, придется подкорректировать свои старые привычки

Рис. 7.3. Воспользуйтесь небольшой диванной подушкой или скамейкой, чтобы мышцы не затекли

Вы можете сделать эту позу удобнее, если положите себе под колени небольшие диванные подушки; по мере того как ваша растяжка улучшится (а это обязательно произойдет со временем), снижайте постепенно высоту диванных подушек. Когда ваши колени начнут касаться пола, вы будете готовы к использованию бирманской позы или позы лотоса (эти позы описываются в следующих разделах).

Эта поза может служить временным вариантом для тех, кто не в состоянии освоить другие позы, не может сидеть на коленях или по какой-либо причине не может (или не хочет) сидеть на стуле.

Бирманская поза

Бирманская поза (см. рис. 7.4), которая широко используется в Юго-Восточной Азии, предполагает, что икры и ступни ваших ног покоятся на полу, причем одна из голеней находится перед другой. Хотя эта поза не так устойчива, чем разновидности позы лотоса, ее гораздо проще освоить, особенно начинающим.

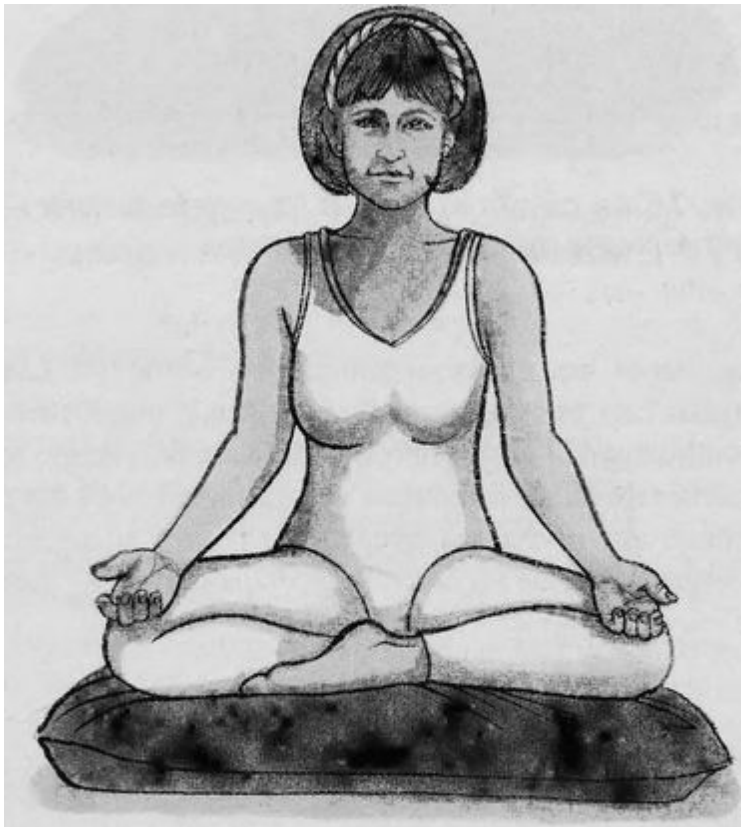


Рис. 7.4. Бирманская поза — удобная поза со скрещенными ногами, пользующаяся большой популярностью в Юго-Восточной Азии

© Принимая позу со скрещенными ногами, сначала согните ногу в колене, затем разверните бедро в сторону. Колено сгибается только в одном направлении - в отличие от бедренного сустава, который обеспечивает сгибание в разных направлениях.

Четверть-лотос

Все точно так же, как в полулотосе, за исключением того, что ваша ступня покоится на лодыжке другой вашей ноги, а не на бедре (рис.**7*.5*).**

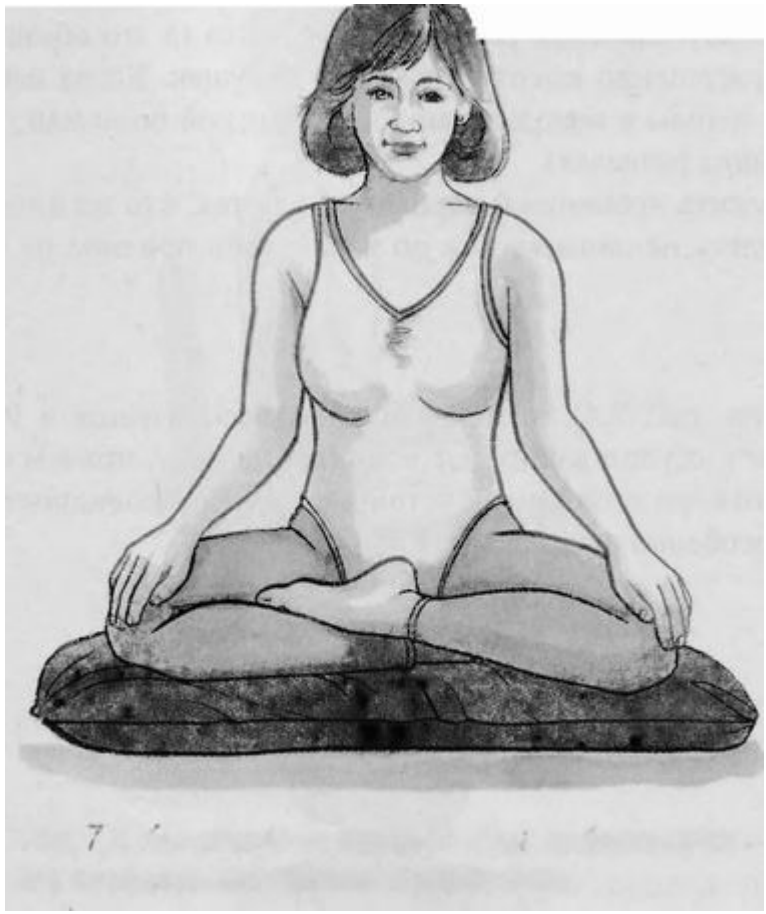


Рис. 7.5. *Как следует из названия позы, четверть-лотоса - это не совсем полноценный лотос.*

Полулотос

Полулотос выполнить легче, чем знаменитый полный лотос (см. следующий раздел), и это очень устойчивая поза см. рис. 7.6). Сев на диванную подушку, поместите ступню одной ноги на бедро другой ноги, а ступню другой ноги положите на пол, под бедро противоположной ноги. Оба колена должны касаться пола, позвоночник не отклоняется от вертикального положения. Советую менять положение ног в каждом очередном сеансе медитации - на одном сеансе левая ступня лежит на бедре, а правая на полу, на втором сеансе - левая ступня лежит на полу, а правая - на бедре.

Полный лотос

Полный лотос - одна из самых сложных сидячих поз (см. рис. 7.1). Сядьте на диванную подушку, поместите ступню левой ноги поверх бедра правой ноги, а ступню правой ноги поверх бедра левой ноги. Как и в случае с полулотосом, желательно в каждом

сеансе медитации менять положение ног, чтобы равномернее распределять нагрузку на позвоночник и ноги.

Полный логос практикуется во всем мире уже не одну тысячу лет. Несмотря на то, что это самая устойчивая из всех поз, принять ее с первого раза способен лишь человек с хорошей гибкостью тазобедренных суставов. Но даже в этом случае я рекомендую вам подготовиться к этой позе, выполнив специальные упражнения на растяжку, описанные далее в этой главе, в разделе «Как подготовить свое тело к положению сидя».

Как выпрямить свой позвоночник, не прибегая к радикальным мерам

Сядьте в удобной позе, таз слегка наклонен вперед, уделите основное внимание выпрямлению спины. Разумеется, слово ***выпрямление*** не вполне уместно, ведь у здорового позвоночника несколько прогибов: один - в районе поясницы (нижняя часть спины), второй - в районе грудной клетки (средняя часть спины), третий - в районе шеи.

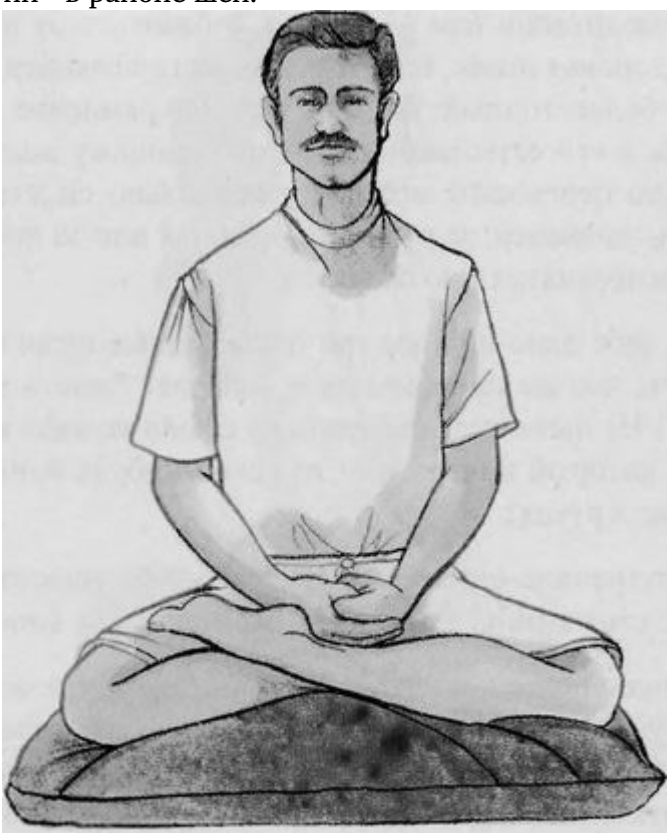


Рис. 7.6. Если вы практикуете позу полулотоса, на каждом сеансе чередуйте положение ног

Почему Будда принимал позу лотоса

К сожалению, мало кто из нас с детства привык сидеть на полу со скрещенными ногами, как это делают большинство индийцев и другие жители Азии. Поэтому для вас может оказаться не так-то просто принимать позы лотоса, во всяком случае, поначалу, и может возникать желание вернуться к очевидному удобству сидения на стуле. Но я все же рекомендую вам попрактиковаться в сидении со скрещенными ногами. Это вовсе не такое уж трудное или болезненное дело, как может показаться на первый взгляд. К тому же у такой позы есть ряд несомненных достоинств.

Укажу хотя бы на то, что сидение со скрещенными ногами создает прочный, устойчивый фундамент для верхней части тела и естественным образом обеспечивает небольшой наклон таза вперед - именно под углом, обеспечивающим оптимальную поддержку позвоночнику.

Кроме того, в позе, которую принимали великие медитаторы прошлого, есть нечто такое, что придает вашему сеансу медитации значительность и даже величие. В частности, сидение со скрещенными ногами помогает вам погрузиться в реку осознания, возникшую тысячи лет тому назад.

Наконец, сидение на земле (и даже на полу) напрямую соединяет вас с силой земного притяжения и прочими видами энергии, исходящими от земли, - и придает дополнительную силу вашей медитации.

Но пока вы не освоили позы лотоса, лучше сидеть в удобной позе и сосредоточиться на том, чтобы держать спину прямо - до тех пор, пока не освоите позы со скрещенными ногами. Упорно и настойчиво выполняя упражнения на растяжку бедер, вы в один прекрасный день сядете в лотос и с гордостью скажете: «У меня все-таки получилось!»

К сожалению, из-за многочасового сидения за компьютером и прочих вредных для осанки привычек человек со временем утрачивает естественные прогибы позвоночника, приобретает привычку сутулиться, сидеть с опущенными плечами и согнутой или перекошенной спиной, с постоянно наклоненными вперед шеей и головой.

За несколько сеансов медитации вам не удастся избавиться от привычки сидеть в неправильных и вредных для здоровья позах, однако вы можете поэкспериментировать с ***растягиванием*** позвоночника - более точный термин, чем выпрямление спины, - и постепенно вернуть свой позвоночник к его естественному, первозданному виду. Со временем вы обнаружите, что непроизвольно переносите привычку правильно сидеть на другие сферы своей жизни. В результате, сидя, например, за рулем автомобиля или за письменным столом, вы будете незаметно для себя исправлять свою осанку.

Проверьте на себе одно или все три приведенные ниже описания, которые помогут вам понять, что же на самом деле означает «иметь прямой (или растянутый) позвоночник». Не пытайтесь смотреть на себя в зеркало или сравнивать себя с неким идеалом, который почерпнули из какой-нибудь книги (даже из той, которую держите сейчас в руках).

Очень важны ваши внутренние ощущения. Вы хотели бы чувствовать себя уравновешенным, устойчивым, прочно стоящим на земле - в соответствии с силой земного притяжения.

- Ваша голова подвешена на струне. Вообразите, что все ваше тело подвешено в воздухе на струне, прикрепленной к макушке вашей головы. (***Макушка*** - это самая высокая точка на вашем черепе.) Почувствуйте, как эта струна тянет вашу голову вверх, и обратите внимание на то, как ваш позвоночник при этом растягивается и удлиняется, таз наклоняется несколько вперед, а подбородок слегка подбирается.

- Укладывание позвонков друг поверх друга. Вообразите, что ваши позвонки подобны кирпичам, которые вы укладываете штабелем, один поверх другого, начиная с первого позвонка, расположенного у основания вашего позвоночника. Представьте, что ваш позвоночник, кирпич за кирпичом, становится все выше и выше, устремляясь в небо, подобно небоскребу.

- Восседайте, подобно горе или дереву. Вообразите, что ваше тело похоже на гору или дерево, имеет широкую основу, уходящую глубоко в землю, и вершину, устремленную в небо (рис. 7.7). Обратите внимание, каким устойчивым, прочным и самодостаточным вы себя чувствуете.

Концентрация на частях своего тела

Когда вам надо успокоить свое сознание перед тем как обратиться к практике максимальной включенности в текущую ситуацию (см. главу 6), вы вместо упражнения на дыхание можете поэкспериментировать с давней практикой дзен - концентрацией на той или иной части своего тела. Попытайтесь сконцентрировать сознание на ладонях своих рук, если ваши руки сложены в *дзен-мудру* (см. рис. 7.1 и врезку «Что делать со своими глазами, ртом и руками» ниже в этой главе) или на своем животе, в точке примерно на 5 см ниже вашего пупка (по-японски она называется хара). Спустя какое-то время ваше внимание стабилизируется и вы можете расширить сферу своего внимания, включив в нее целиком все свое тело, поддерживая при этом тот же уровень концентрации.

Почувствовав, что значит сидеть прямо, с вытянутым позвоночником, попытайтесь раскачивать свое тело из стороны в сторону, подобно маятнику - сначала с большой амплитудой, а затем, уменьшая ее постепенно, пока вы не остановитесь в вертикальном положении. Затем вы можете слегка подать свой таз вперед, подчеркивая естественный прогиб нижней части спины, а затем покачивать вперед и назад часть спины выше талии (сохраняя прямую осанку), пока не замрете в вертикальном положении. Наконец, слегка подберите подбородок и плавно запрокиньте голову назад. Теперь вы готовы к началу медитации.

Поначалу вам, возможно, придется регулярно пользоваться этими методами и образами, чтобы быстрее привести спину в правильное положение. Однако со временем вы заметите, что правильная осанка становится для вас гораздо более естественной и привычной - а вместе с ней и медитация.

Зафу, скамейки и прочие причиндалы

Рис.7.7. Именно так вы выглядите, когда распрямляете и вытягиваете свой позвоночник

В зависимости от выбранной вами медитационной традиции вы будете использовать те или иные приспособления для сидения. Некоторые из йогов садятся на маленький прямоугольный мешочек с рисом и скрещивают ноги в позе полного лотоса. Многие приверженцы дзен-буддизма и прочие буддисты предпочитают сидеть на округлых пуфиках, известных как ***зафу*** (по-японски «зафу» означает «подушка для сидения»). Зафу нередко используются в сочетании с плоскими квадратными матами, наполненными ватином для придания им дополнительного веса (рис. 7.8).

Что делать со своими глазами, ртом и руками

Начиная занятия медитацией в далекие 1960-е годы, я никак не мог придумать, что делать со своими глазами, куда девать их. Они, помимо моей воли, смотрели то туда, то сюда, и меня преследовала мысль, делаю ли я правильно то, что, вообще говоря, было делом второстепенным, если не третьестепенным. Иными словами, раньше, т.е. до начала занятий медитацией, я никогда не задумывался над тем, куда девать свои глаза! Со временем я совершенно забыл о них и эта проблема уже никогда не волновала меня.

Чтобы уберечь вас от моих ошибок, вот вам несколько полезных советов.

Глаза. С самого начала решите, как вы будете медитировать - с закрытыми, открытыми или полуприкрытыми глазами. После этого о глазах можно не думать. У каждого из способов есть свои достоинства и недостатки.

Медитируя с закрытыми глазами, вы избавляетесь от воздействия внешних отвлекающих факторов и помогаете себе сосредоточиться на внутренних ощущениях. Однако с закрытыми глазами вы рискуете увлечься мечтаниями и размышлениям, Медитации с открытыми глазами - самая сложная, поскольку ваше осознание расширяется и в него включается в него весь спектр внешних ощущений, Зато с открытыми глазами проще переходить от медитирования к повседневной деятельности. Но будьте осторожны - при недостаточной концентрации вас легко может отвлечь от медитации все, что случайно попадет в поле вашего зрения.

Поэтому я рекомендую медитировать с полуприкрытыми глазами, в стиле дзен, уставившись (не слишком пристально) в воображаемую точку, расположенную прямо перед вами на полу на расстоянии примерно метр-полтора от ваших глаз. Иными словами, ваш взгляд должен быть направлен вниз под углом примерно 45°. если не можете сосредоточиться, сильнее прикройте глаза или даже закройте полностью; если же чувствуете, что засыпаете, откройте глаза шире. Если же вы заметите, что слишком пристально разглядываете точку,

расслабьтесь и несколько расфокусируйте свое зрение.

Руки. Руки положите так, чтобы было удобно в течение всего сеанса медитации и чтобы не пришлось отвлекаться и подыскивать для них более удобное положение. Опытные медитаторы обычно кладут руки либо на колени, либо на бедра.

- Руки на коленях. Просто сложите руки на коленях или используйте более формальную *дзен-мудрой* (положение рук), когда левая ладонь кладется поверх правой, примерно на 10-12 см ниже пупка, а большие пальцы рук слегка соприкасаются вблизи пупка, образуя овал с остальными пальцами.

- Руки на бедрах. Просто положите руки на бедра ладонями вниз или поверните их ладонями вверх; можно соединить указательный и большой пальцы обеих рук, образуя традиционную йога-мудру. Как и во всех остальных вариантах, описанных в этой главе, экспериментируйте до тех пор, пока не найдете самое удобное положение.

Рот. Рот должен быть закрыт не очень плотно (не надо судорожно сжимать губы и зубы), дышите через нос. Кончик языка должен слегка прикасаться к небу и оставаться неподвижным, а не рыскать по всей полости рта, как это обычно (и незаметно для нас) происходит в нашей повседневной жизни.

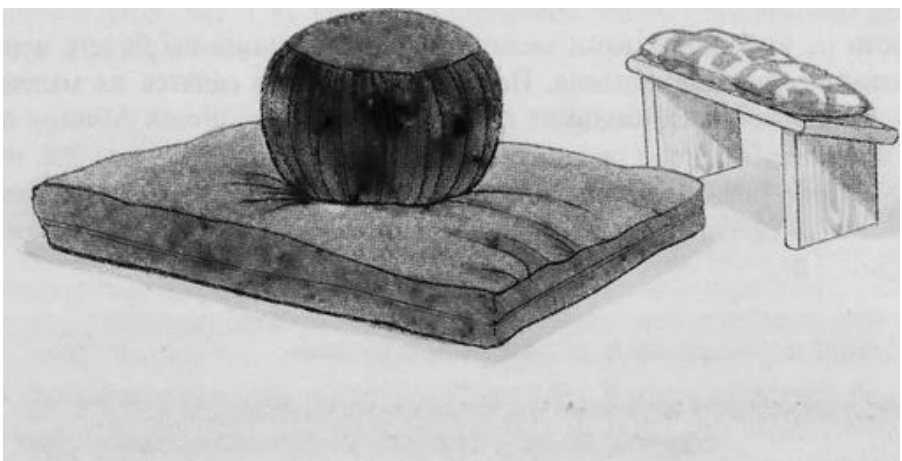


Рис. 7.8. Это оборудование используется для медитации, в положении сидя: зафу, вспомогательный мат и скамеечка с мягкой подушкой

Зафу проникли в помещения для медитации практически всех духовных традиций и конфессий, начиная с суфиев и заканчивая буддистами. Зафу обычно набивают так называемым *капоком* — волокнами натурального шелка, сохраняющие свою форму, сколько бы вы ни сидели на зафу. Мне приходилось видеть зафу внушительных размеров, набитые гречневой крупой или

натуральным ватином. Видел я и объемистые прямоугольные зафу с набивкой из жесткой полиуретановой пены.

Прежде чем покупать зафу, посидите на зафу разных форм и размеров: вам должно быть удобно, устойчиво, и высота должна подходить вашему росту. Когда вы сидите на зафу, желательно, чтобы оба ваших колена касались пола, а таз был слегка наклонен вперед.

Если вы предпочитаете позу на коленях, попробуйте сидеть на зафу или на удобной для вас диванной подушке, поместив се на пол между ваших ног. А можно воспользоваться любой из многочисленных скамеечек, разработанных специально для медитации. (Прежде чем покупать такую скамеечку, поэкспериментируйте и с ней.) Если же вы предпочитаете сидеть на стуле, выберите стул с жесткой подушкой и прямой спинкой. Ни в коем случае не пытайтесь медитировать в мягком кресле, в котором вы утопаете и быстро засыпаете. Не забудьте, что ваши ягодицы должны находиться несколько выше ваших коленей.

Как подготовить свое тело к положению сидя

Если вы можете заниматься медитацией в положении сидя ежедневно в течение десяти-пятнадцати минут, не испытывая при этом дискомфорта, значит, мне остается только поздравить вас. В таком случае вам не придется тратить время на то, чтобы научиться растягивать и укреплять свое тело, - если, конечно, вы не пожелаете еще больше растянуть и укрепить его.

Четыре основных медитационных позы - плюс кое-что еще

Если вам неудобно во всех традиционных положениях сидя, воспользуйтесь рекомендациями буддистов, которые предлагают четыре варианта поз для формальной медитации:

- сидя;

- стоя;
- во время ходьбы;
- лежа.

Гигантские статуи Будды, которые встречаются в Индии и Юго-Восточной Азии, свидетельствуют о том, что Будда медитировал, лежа на правом боку, положив голову на руку. Йоги и аскеты проводили продолжительные сеансы медитации, в положении стоя (иногда даже на одной ноге!). А медитация во время ходьбы по-прежнему широко практикуется во всем мире, начиная с монастырей дзен-буддистов в Японии и лесных монастырей в Таиланде и заканчивая суфийскими коммунами на Ближнем Востоке.

Разумеется, у суфиев есть еще ритуальный танец дервишей, а даоисты обучают своих учеников боевому искусству тай-чи, которое представляет собой нечто вроде медитации в движении. На Западе некоторые из последователей швейцарского психолога К. Г. Юнга разработали медитативную форму, известную как *аутентичное движение.* Вообще говоря, любая деятельность может превратиться в медитацию, если эту деятельность выполнять предельно внимательно и сосредоточенно, как описано в главе 15.

Мне не раз приходилось наблюдать, как инвалиды, уединившись, медитируют в своих инвалидных колясках; как новички-медитаторы погружаются в медитацию, восседая на высоких пуфиках и обложившись со всех сторон всевозможными валиками и подушечками; и как ветераны медитации десять дней кряду только и делают, что прогуливаются, или лежат в уединении. Я видел фотографию великого индийского йога Свами Муктананда, который медитирует, восседая на ветви дерева, подобно птице. Иными словами, я не могу указать вам какую-то «единственно правильную» позу для медитации. Путем экспериментирования вы сами должны определить, какая поза подходит вам больше всего.

Но если вы, в принципе, ничем не отличаетесь от большинства других людей, то рано или поздно ваше тело обязательно потребует к себе внимания. Например, может оказаться, что в результате регулярного и долгого сидения ваша спина деревенеет, или вам не хватает гибкости и растяжки, чтобы принимать позы со скрещенными ногами.

Несколько поз из богатого арсенала хатха-йоги могут сотворить с вашим телом настоящие чудеса! (Более подробно читайте в книге ***Йога для «чайников***».) Любая поза в положении сидя будет для вас удобнее, если у вас гибкая и сильная спина и хорошая осанка. Для поз со скрещенными ногами требуется

хорошая растяжка.

Поэтому в следующих разделах я расскажу о шести упражнениях, основанных на йогических позах (известных также как ***асаны),*** которые помогут вам подготовиться к медитации сидя. Первые три помогут вам растянуть и укрепить нижнюю часть спины, три остальные - увеличить растяжку и гибкость тазобедренных суставов.

Выбрав подходящие для себя упражнения, отрабатывайте их не торопясь и осторожно, обращаясь со своим телом как с лучшим другом. Делая упражнения на растяжку, прекращайте их, если почувствуете боль. (Занимайтесь йогой на ковре - обычном или гимнастическом, или используйте специальные маты.)

«Кошка» и ее разновидности

Помните, как потягивается кошка после сна? Тогда поймете, почему так называется упражнение, которое мы будем сейчас рассматривать. Это упражнение не только растягивает и укрепляет ваш позвоночник, подготавливая вас к сидению, но и очень полезно. ***Я*** советую начинать с него каждый свой день. Встав утром с постели, для разминки сделайте упражнение «кошка» (см. рис. 7.9), затем десять-пятнадцать минут помедитируйте, а затем переходите к своему обычному распорядку.

Почувствуйте, как изгибается ваш позвоночник - позвонок за позвонком.

Вот как выполняется упражнение «кошка».

Исходное положение: колени и ладони рук на полу, позвоночник в горизонтальном положении, а руки и бедра перпендикулярны полу.

На выдохе медленно выгните позвоночник вверх, начиная с копчика, как это делают кошки. (Почувствуйте, как изгибается ваш позвоночник – позвонок за позвонком)

Выгнувшись максимально, притяните подбородок к груди.

На вдохе прогните позвоночник вниз, начиная с копчика, и поднимите подбородок.

Выполните 10-15 упражнений, обращая внимание на дыхание.

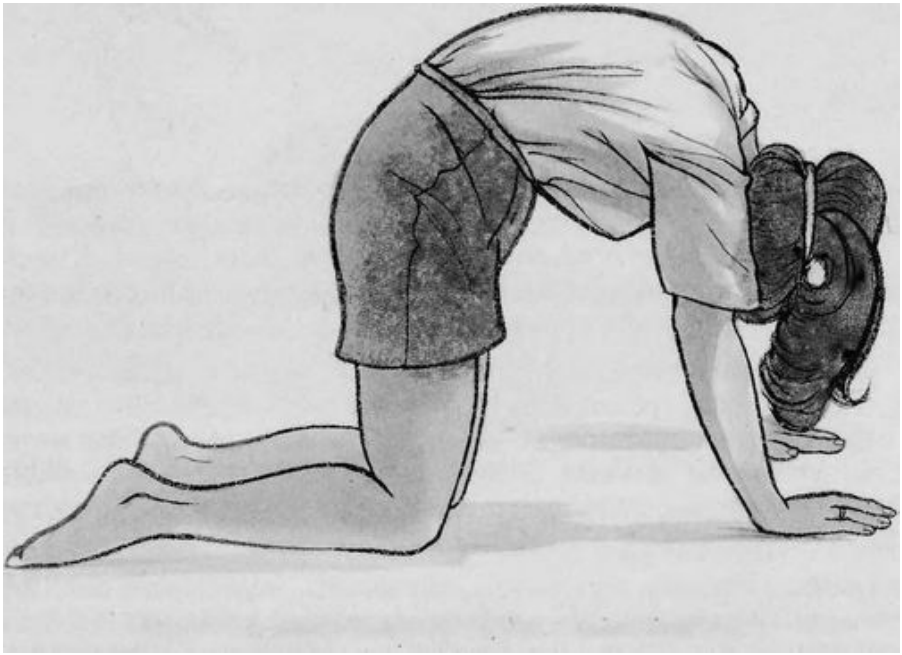


Рис. 7.9. Выгните спину дугой, как... сами знаете кто

А вот разновидности упражнения «кошка».

Вариант 1. Примите исходное положение (шаг 1). На выдохе медленно поверните голову влево и посмотрите на свое левое бедро, одновременно подтягивая левое колено к голове. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение другой ногой. Выполните 10-15 раз.

Вариант 2. Примите исходное положение (шаг 1), руки выдвиньте слегка вперед. Делайте бедрами круговые движения, на вдохе - движение вперед, на выдохе - назад. Выполните 10-15 раз.

Упражнение «кобра»

Эта асана обеспечивает великолепную растяжку для позвоночника и служит превосходным средством против сутулости. В этом упражнении растяжение начинается не с нижней части спины, как в «кошке», а с верхней, и постепенно распространяется вниз по позвоночнику (см. рис. 7.10).

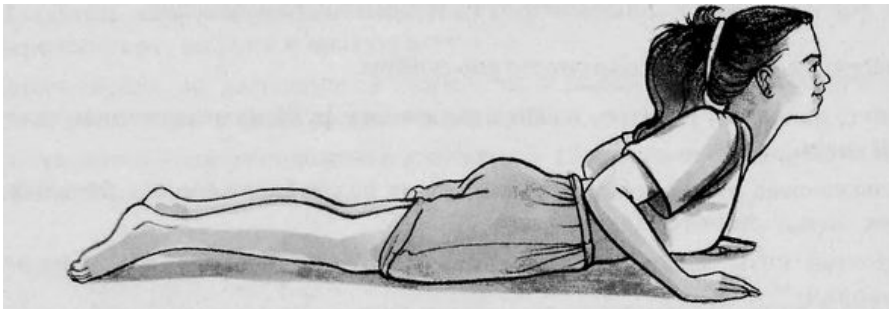


Рис. 7.10. Чтобы избавиться от сутулости, поднимайте верхнюю часть спины, как кобра

Вот как правильно выполняется это упражнение :

Лягте на живот, прижмите лоб к полу.

Упритесь ладонями в пол на уровне плеч (пальцы вперед), ладони находятся точно под плечами.

Прижмите локти к телу.

Сдвиньте ступни ног и прижмите голени и бедра к полу.

Медленно поднимите грудь, поднимая и вытягивая верхнюю часть спины; шея не сгибается - позвоночник, шея и голова образуют прямую линию.

На первых порах вам не удается поднять грудь высоко, однако с каждым упражнением гибкость спины будет увеличиваться.

Не напрягая плечи, плавно подайтесь грудью вверх и вперед и оторвите от пола живот, прижимаясь лобком к полу.

Задержитесь в этой позе на 5-10 вдохов-выдохов. Дышите глубоко и ровно.

На выдохе начинайте медленно опускаться, пока не примете первоначальную позу.

Поверните голову набок и полностью расслабьтесь.

Упражнение «саранча»

Это упражнение (рис. 7.11) растягивает и укрепляет нижнюю часть спины и чрезвычайно полезно для тех, кто хочет научиться сидеть прямо (как при медитации, так и при выполнении любой сидячей работы). Начните с «полусаранчи» и по мере укрепления нижней части вашей спины переходите к полной «саранче». (Если у вас проблемы с поясницей или вы чувствуете боль при выполнении «полусаранчи», воздержитесь от полной «саранчи».) Выполняйте это упражнение осторожно.

Рис. 7.11. Поднимите ноги и вообразите себя кузнечиком!

Вот элементы, из которых состоит это упражнение.

Лягте на живот, упритесь подбородком в пол, руки положите вдоль тела ладонями вверх.

Слегка сжав руки в кулаки, поместите их под лобковую кость, большие пальцы рук слегка касаются друг друга.

Из этой позы можно перейти либо в позу «полусаранчи», либо в полную «саранчу».

«Полусаранча». Слегка напрягите мышцы ягодиц и сделайте вдох. На выдохе поднимите одну ногу как можно выше вверх, не сгибая в колене. Удерживайте ее в этом положении в течение 5-10 вдохов-выдохов, затем опустите и выполните упражнение с другой ногой. Повторите это упражнение три-четыре раза для каждой ноги. Закончив выполнение упражнения, поверните голову набок и расслабьтесь.

- Полная «саранча». Слегка напрягите мышцы ягодиц и сделайте вдох. На выдохе поднимите обе ноги как можно выше вверх, не сгибая их в коленях. Удерживайте ноги в этом положении в течение 5-10 вдохов-выдохов; дышите глубоко животом. Затем опустите ноги, поверните голову набок и расслабьтесь.

Полушпагат

Это упражнение используется для растяжки спины и бедер (рис. 7.12). Если у вас мало времени, делайте полушпагат, «кошку» и «бабочку» (см. следующий раздел) - это необходимый минимум упражнений на растяжку.

Рис. 7.12. С помощью полушпагата растягивайте нижнюю часть спины и бедра

Исходное положение: встаньте на четвереньки, позвоночник горизонтально, руки и бедра перпендикулярны полу.

Выдвиньте левое колено вперед и положите согнутую ногу на пол. Пятка должна находиться как можно ближе к паху.

Вытяните правую ногу назад, колено обращено к полу.

Подайтесь лобковой костью к иолу, медленно поднимите грудь вверх и вперед, перенесите вес на руки и правую ногу.

Почувствуйте, как растягивается нижняя часть вашей спины, тазобедренный сустав согнутой ноги, пах и бедро выпрямленной ноги.

Оставайтесь в таком положении в течение 5-10 вдохов-выдохов; затем повторите упражнение с другой ногой.

«Бабочка»

Это упражнение, растягивающее внутреннюю и внешнюю мышцы бедра и пах, особенно полезно для бегунов и спортсменов вообще (рис. 7.13).

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Если вам трудно в этой позе держать спину прямо, сядьте на небольшую диванную подушку так, чтобы ваш таз был слегка наклонен вперед

Согните колени и соедините подошвы ног, внешние края ступней должны прилегать к полу.

Обхватите пальцами обеих рук свои ступни, подтяните пятки к паху и старайтесь коленями достать пола, одновременно распрямляя позвоночник.

Почувствуйте растяжение в паху, в бедрах и в нижней части спины. Старайтесь не сдвигать ноги. Не расстраивайтесь, если

ваши колени находятся слишком далеко от пола - гораздо важнее держать прямо спину.

Оставайтесь в таком положении в течение 5-10 вдохов-выдохов; дышите глубоко животом.

На выдохе отпустите ступни ног, вытяните ноги вперед и расслабьтесь.

Рис. 7.13. Хорошее упражнение для разработки тазобедренных суставов

«Колыбелька»

Это упражнение еще называют «укачиванием ребенка», потому что, выполняя его, вы укачиваете на руках собственную ногу как младенца, растягивая мышцы бедра (рис. 7.14). Обязательно поднимайте ногу медленно и осторожно.

Сядьте на пол. вытянув ноги и перед собой.

Рис. 7.14. Мягко покачайте ногу из стороны в сторону, растягивая мышцы бедра

Рис. 7.14. Мягко покачайте ногу из стороны в сторону, растягивая мышцы бедра

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните правую ногу в колене, отведите бедро в сторону и обхватите голень обеими руками. Не разжимая рук, положите колено на сгиб правого локтя, а ступню - на сгиб левого локтя.

Держа позвоночник как можно прямее, а голову - высоко, плавно покачайте ногу из стороны в сторону, слегка поворачивая бедро.

Продолжайте покачивание в течение 5-10 вдохов-выдохов; дышите глубоко и ровно; затем плавно опустите ногу вниз и повторите упражнение с другой ногой.

Десять быстрых шагов для подготовки тела к медитации

Я решил свести воедино все элементы, описанные подробно в этой главе.

Подготовьте ноги.

Растяните позвоночник.

Покачайте тело из стороны в сторону, как маятник.

Покачайте тело вперед-назад.

Слегка наклоните вперед таз и расслабьте мышцы живота.

Слегка подберите подбородок.

Прикоснитесь кончиком языка к небу и по возможности дышите через нос.

Положите руки на бедра или на колени.

Расслабьте тело, начиная с головы и заканчивая кончиками пальцев ног; постарайтесь полностью устранить любое ощущение напряженности или дискомфорта.

Приступайте к медитации.

Будьте готовы

В дзен-буддизме под хорошей позой подразумевается не только положение спины и ног, но и внутренний настрой, душевное состояние, отношение к жизни в целом. Пребывая в несколько расслабленном и вместе с тем алертном состоянии, вы спокойно встречаете каждое мгновение своей жизни и каждую новую ситуацию, словно бы говоря: «Я открыт навстречу всему, что встречается на моем жизненном пути. Я полностью отдаю себе отчет в том, что происходит со мной здесь и сейчас и готов реагировать на любые события». Один из моих учителей, тибетский мастер медитации Чогьям Трунгпа Ринпоче называет «состоянием постоянной готовности».

Если у вас есть будильник, установите ею так, чтобы он подавал сигнал каждый час все время, когда вы бодрствуете. По сигналу будильника начинайте прислушиваться к своему телу: «Как я стою (сижу) в данный момент? Какова моя осанка? Не сутулюсь ли я?» Если вы обнаружите, что сутулитесь, плавно выпрямите позвоночник и исправьте свою осанку.

Обратите внимание, как это, несущественное, на первый взгляд, изменение осанки влияет на ваше настроение и отношение к жизни. Исправив осанку, возвращайтесь к своим обычным повседневным занятиям.

Глава 8

Место для медитации, одежда и другие практические вопросы

В этой главе…

- Комфортные условия для медитации
- Как найти время для медитации
- Продолжительность сеанса медитации
- Как совместить медитацию с вашими привычками
- Как поддерживать занятия медитацией

*К*огда я только начинал заниматься медитацией (тогда я учился в колледже), раз в неделю я ездил на метро в небольшой дзен-центр, расположенный в восточной части Манхэттена. Каждый раз, когда я входил в вестибюль дзен-центра, запах восточных благовоний и японских соломенных магов, вид простого алтаря и темных одеяний сотрудников центра напоминали мне о том, что я попал в необычное место - место, специально предназначенное для занятий медитацией. *Я* чувствовал, как мое дыхание становится более глубоким, а течение мыслей замедляется. Было очень жаль, что я не мог перенести ощущения, которые я испытывал в этом дзен-центре, в тесную квартирку, которую я снимал вместе с тремя своими сокурсниками.

По прошествии многих лет я понял, условия, в которых вы занимаетесь медитацией - где, когда и как долго сидите, во что вы одеты, какой вид энергии вы используете, - оказывает огромное влияние на качество медитации. Подсчет количества вдохов и выдохов в переполненном аэропорту или в шумном офисе может, конечно же, оказаться весьма увлекательным занятием, однако погрузиться в медитацию мне - да и любому из нас - гораздо проще в каком-нибудь спокойном месте, специально предназначенном для медитирования.

Конечно, хорошо было бы уйти в ашраму, где все продумано и подготовлено для глубокого погружения в медитацию и где от вас не требуется ничего другого, кроме как медитировать, есть и спать. Места, где созданы идеальные условия для занятий медитацией, действительно существуют, и не исключено, что вы даже сможете раздобыть адрес такого счастливого местечка. Но вряд ли вы всерьез намерены бросить все, целиком посвятить себя созерцанию и размышлениям, так что придется вам выкроить время для медитации в своем напряженном трудовом графике, а место найти дома или на работе. Чтобы помочь вам в этом, я и написал эту главу.

Вы узнаете, как выбрать подходящее место, время и продолжительность медитации. Кроме того, я расскажу, как обустроить «алтарь», который будет вдохновлять вас на глубокое погружение в медитацию. От создания и поддержания своей собственной медитационной ниши остается всего лишь шаг к медитации в монастыре, среди единомышленников. (Подробнее о

коллективном медитировании см. в главе 15.)

Медитация под музыку

Если вам приходится быстро переходить от повседневных занятий к медитации (для чего вам нужно сесть, успокоиться и сосредоточиться), советую использовать специальную музыку, которая поможет вам на время перестроить ритм вашей жизни и только потом приступать к медитации. Выбор музыки определяется исключительно вашим вкусом. Кто-то хорошо расслабляется под классическую музыку, кто-то под джаз, а кто-то - и под хэви-метал или рэп.

Держите наготове компакт-диск с записью музыки, которая поможет вам успокоиться и настроиться на медитацию. Когда ваше дыхание станет более легким и свободным, отправляйтесь в комнату, где обычно медитируете.

Даже прослушивание музыки само по себе способно подействовать как медитация. Прислушайтесь к музыке, как прислушиваетесь к собственному дыханию. Остановите мечтания или размышления, полностью сосредоточьтесь на звуках музыки, впустите ее в свое сознание. Если ваше внимание отвлечется на что-то постороннее, верните его к музыке. Вы можете даже совершенно слиться с музыкой и исчезнуть, полностью обратившись в слух. Подобные моменты глубокой медитации порождают в вашем подсознании проблеск вашего подлинного *бытия,* неподвластного разуму. Такие проблески способны оказать на вас глубочайшее воздействие.

Казалось бы, какое значение имеет одежда, в которой вы медитируете. Вас, наверное, не удивит тот факт, что многие занимаются медитацией в модной одежде, которая затрудняет дыхание и не позволяет принимать медитационные позы. Чтобы чувствовать себя комфортно во время занятий медитацией в положении сидя, придерживайтесь следующих рекомендаций. Одежда должна быть свободной, не затруднять дыхания и не сковывать движения. В положении сидя очень удобно медитировать в обычной хлопчатобумажной футболке. Если вы решили серьезно заняться медитацией, приобретите удобные, облегающие эластичные спортивные брюки, завязывающиеся на шнурок (цвет и материал брюк зависит исключительно от вашего вкуса).

Температура тела и кровяное давление во время медитации обычно снижаются, и вы можете почувствовать холод. Поэтому на всякий случаи держите под рукой шерстяной свитер или плед.

Медитируйте, когда у вас есть время

Если вы сильно заняты, занимайтесь медитацией всякий раз. когда у вас появляется такая возможность. Но если вы можете позволить себе роскошь выбирать самое удобное для себя время или если хотите заниматься медитацией как можно чаще, ниже в этой главе я укажу самое лучшее время для занятий медитацией.

Еще раз подчеркну: в любое время суток и при любом графике работы можно найти время для практикования максимальной включенности в текущую ситуацию. (Подробнее об этом см. в главе 15.)

Не пропустите утренний сеанс медитации

Первый час или два после пробуждения - желательно во время восхода солнца - по традиции считаются идеальным временем для медитации. После глубокого сна ваше сознание и тело ощущают свежесть и прилив энергии, и вы еще не попали в плен своих повседневных забот и волнений. Поэтому вам будет легче сосредоточиться и сконцентрировать свое внимание на том, что происходит с вами «здесь и сейчас». Кроме того, утренняя медитация задает тон на весь день, и умиротворение, которое вы с самого утра поселите в своем сознании, продлится весь день.

Медитация на ночь глядя

Одним требуется час или даже два, чтобы окончательно проснуться. Другие мгновенно переходят из состояния сна в состояние бодрствования. Если вы относитесь к первой категории, попробуйте медитировать вечером, непосредственно

перед тем как лечь в постель. Это замечательный способ подготовиться ко сну, поскольку он позволяет вашему сознанию успокоиться и без усилий погрузиться в сон. Люди, занимающиеся медитацией непосредственно прямо перед сном, утверждают, что они лучше спят и им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Недостаток вечерней медитации в том, что к вечеру у вас может просто не остаться сил, - и медитации вы наверняка предпочтете теплую ванну или отдых перед телевизором. Но если ежевечерние занятия медитацией войдут у вас в привычку, вы поймете, что они приносят не меньше удовольствия, чем ванна и уж тем более зомбоящик.

Медитация после работы

Посвятить себя медитации можно и после возвращения домой после работы - это хотя и не самый удачный момент (домашние хлопоты, да и близким надо уделить внимание), однако попробовать можно. Сделайте хотя бы несколько глубоких вдохов и выдохов, успокоите свое тело и сознание, расслабьтесь... Это лучше, чем хвататься за газету или хвататься за пульт телевизора.

Обеденные перерывы и перекуры

Если у вас есть собственный кабинет и предусмотрены специальные часы для обеда или перекуров, попытайтесь спланировать свое свободное время таким образом, чтобы еда, кофе или сигаретка не занимали весь ваш перерыв и чтобы у вас оставалось время для медитации. Вы можете отвести в своем кабинете особое место для медитации - и даже, если пожелаете, устроить нечто вроде алтаря.

Паузы в вашем рабочем графике

Многие родители водят детей в кружки и спортивные секции и проводят немало времени, ожидая момента, когда надо будет доставить своих чад домой. Вместо того чтобы коротать это время за чтением журнала, слушать музыку или играть на мобильном телефоне, лучше посвятите его медитации (А еще можно медитировать, ожидая приема у стоматолога.) Неважно, что условия не совсем подходящие и поза далека от идеальной. Помните, что каждую минуту своего драгоценного времени следует использовать с максимальной пользой.

Продолжительность сеансов медитации

Медитация похожа на занятия сексом. Можно заниматься этим долго, а можно быстро. Каким бы он ни был, секс все же лучше его отсутствия.

То же самое можно сказать о занятиях медитацией. Иными словами, если вы не можете уделить медитации полчаса, отведите ей, хотя бы несколько минут. Ежедневная медитация в

течение 5-10 минут гораздо полезнее, чем часовой сеанс медитации раз в неделю (хотя лучше всего и то, и другое). Как я уже говорил поэкспериментируйте с разными вариантами до тех пор, пока не найдете самый подходящий для себя.

Электронные часы помогают придерживаться графика медитаций. Специальный звуковой сигнал, запрограммированный на нужное вам время, оповестит о начале и завершении очередного сеанса медитации.

Медитация во время ходьбы

Не ограничиваясь медитации в положении сидя во всем мире давно уже практикуется ходьба с максимальной включенностью в текущую ситуацию. Одно из его главных достоинств - живость, к тому же он позволяет распространить метод максимальной включенности в текущую ситуацию на мир движения и действия.

В некоторых дзен-монастырях занятия медитацией во время движения напоминают нечто вроде медленного бега с максимальной включенностью сознания и ощущений. В некоторых частях Юго-Восточной Азии движение во время медитации настолько медленно, что его едва можно заметить. Ниже описан более умеренный подход, который вы можете практиковать не только в промежутках между периодами медитации в положении сидя, но и всякий раз, когда вы хотите несколько замедлить темп своей жизни. Если позволяет погода, медитируйте, гуляя на свежем воздухе, хотя можно ходить туда-сюда по собственной квартире или кабинету.

Начните с ходьбы в своем обычном темпе, отслеживая при этом свое дыхание.

Координируйте дыхание со своими шагами.

Например, можно делать три шага на каждый вдох и три шага на каждый выдох. При таком ритме вы будете двигаться значительно медленнее, чем большинство людей. £ если хотите изменить скорость, просто увеличьте количество шагов, которое приходится на каждый вдох и выдох. Главное - поддерживайте один и тот же темп во время каждой своей прогулки. Если вдох и выдох у вас имеют разную продолжительность, соответствующим образом приспособьте к этому свою ходьбу.)

Старайтесь следить не только за своим дыханием, но и за

каждым движением ног.

Чувствуйте контакт каждой ноги с поверхностью земли или пола. Смотрите прямо перед собой

(ваши глаза должны быть опущены примерно под углом 45°). Во время ходьбы постарайтесь расслабиться, чувствовать себя легко и свободно

Наслаждайтесь своей равномерной, «осознанной» ходьбой ровно столько, сколько пожелаете.

Если ваше внимание отвлечется на какие-то посторонние предметы или ваш шаг неожиданно ускорится, мягко верните свое внимание к ровному, ритмичному движению.

Пять минут

Если вы - начинающий медитатор. пять минут, выделенные для занятий медитацией, могут показаться вам настоящей вечностью, потому приступайте к занятиям не торопясь и увеличивайте продолжительность сеансов, ориентируясь исключительно на собственные ощущения. Может оказаться, что ко времени, когда вы, наконец, примете удобную позу и начнете сосредоточиваться на собственном дыхании, время для медитации уже подойдет к концу. Если сеанс медитации кажется вам слишком кратковременным, в следующий раз удлините его. По мере гою как у вас накопится опыт медитации, вы заметите, что даже пятиминутный сеанс медитации освежает вас и придает колоссальный заряд бодрости.

От десяти до пятнадцати минут

Если вы не отличаетесь от большинства людей, то в начале каждого сеанса медитации вам понадобится несколько минут, чтобы устроиться поудобнее, и еще нескольких минут, чтобы «включиться в процесс»; кроме того, в конце сеанса медитации вам нужно еще несколько минут, чтобы вернуться к действительности. Что означает, что 10-15 минут вам не хватит на то, чтобы в достаточной мере углубить свою концентрацию или расширить свое осознание.

Доведите продолжительность сеансов медитации до пятнадцати минут и постарайтесь проводить их на протяжении нескольких недель, наблюдая за тем, как постепенно повышается ваша способность к концентрации.

Имеет ли значение продолжительность сеансов медитации

Разумеется, можно приступать к занятиям медитацией, как только появится желание, и завершать эти занятия, когда желание пропадет. Однако лучше заранее принять решение о том, когда приступать к медитации и как долго медитировать. Это поможет вам преодолеть самые распространенные препятствия.

- Обыкновенная лень. Если заранее твердо не решить, что ваш сеанс медитации должен продолжаться столько-то минут, вы обязательно найдете тысячу уважительных причин, чтобы сократить его и заняться чем-нибудь другим. Если же решение принято, вы сможете беспристрастно наблюдать за колебаниями своего сознания, не поддаваясь никаким соблазнам.

- Вы можете потерять счет времени. Если заранее принять решение о том, сколько будет длиться ваш сеанс медитации, вам не придется задумываться о времени, и вы сможете полностью расслабиться и сконцентрироваться

- Вы можете добиться регулярности. Можно начать с пятиминутных сеансов медитации и постепенно увеличить их продолжительность до пятнадцати-двадцати минут. А если вы будете приступать к медитации каждый день *в* одно и то же время, то выработаете естественный ритм, который облегчит вам регулярные занятия медитацией.

От двадцати минут до часа

Чем дольше вы занимаетесь медитацией, тем меньше времени у вас уходит на приготовление к медитации и на ее завершение и тем больше времени остается на то, чтобы расслабиться и сосредоточиться непосредственно на процессе медитации. Постарайтесь отводить ежедневным занятиям медитацией от двадцати минут до часа. Вы обязательно почувствуете разницу и поймете, почему большинство учителей медитации рекомендуют медитировать так долго. Возможно, дело в том, что в течение этого времени мозг человека способен удерживать внимание на одном объекте, а потом неизбежно отвлекается. Не зря ведь сеансы психотерапии и телешоу длятся именно пятьдесят минут.

Регулярные, пусть и кратковременные, занятия медитацией принесут гораздо больше пользы, чем нерегулярные и длительные.

Что есть и пить перед медитацией

Обильная еда, особенно богатая углеводами, вызывает сонливость, поэтому в преддверии медитации следует ограничить себя в еде или вообще обойтись без нее. Если вы плотно поели, то не приступайте к медитации как минимум час. Помните правило дзен-буддизма: есть надо столько, чтобы утолить свой аппетит не более чем на две трети. Кроме всего прочего, это полезно и для вашей талии.

Что же касается кофе, спиртных напитков и курения, то могу дать вам несколько полезных советов. *Я* знаю опытных медитаторов, которые не приступают к медитации, не выпив чашечку капуччино. Знаю я и одного дзен-мастера, который медитирует по утрам только в том случае, если накануне принял изрядную дозу сакэ. Однако общепринятое правило медитации таково: приступая к медитации, воздерживайтесь от употребления веществ, изменяющих состояние сознания кофе, алкоголя, табака и прочих снадобий, которые сопутствуют отдыху многих людей).

Медитация и телевидение

Я из тех людей, которые одобрительно улыбаются каждый

раз, когда видят на автомобильном бампере стикер с надписью «Выбрось свой зомбоящик», - и вот почему. Телевидение наполняет наше сознание образами, которых нам следует избегать всеми доступными способами (сцены жестокости и насилия, всевозможные соблазны и искушения, которые оставляют у нас глубокое и продолжительное впечатление), но это еще не все: телевидение притупляет и оглушает ваше сознание, непрерывно его стимулируя. Как человеку, привыкшему к чересчур острой пище, кажутся безвкусными обычные блюда, так и ваше сознание, одурманиваемое яркими картинками и звуками, не в состоянии наслаждаться обычными мгновениями повседневной жизни и регистрировать едва заметные колебания и переливы ощущений, а ведь именно этого вы пытаетесь добиться путем медитации.

Результаты многочисленных исследований показывают также, что долгое сидение у телевизора препятствует естественному, привязанному к определенному возрасту развитию долей человеческого мозга. По сравнению с детьми, не склонными к сидению у телевизора, у детей, проводящих у телевизора слишком много времени, менее развито воображение, они беспокойнее и агрессивнее, их быстрее охватывает скука. Вы обращали внимание, как много подростков слоняются по улицам с безразличным, вялым и бездумным видом? Немалая заслуга в этом принадлежит именно телевидению.

Поэтому вряд ли я потрясу ваше воображение, если скажу: вместо того чтобы пялиться в телевизор, займитесь медитацией. Так вы гораздо быстрее обретете то, к чему так стремились: расслабление, счастье, радость и мир в душе. После сеанса медитации вы почувствуете себя посвежевшим и открытым новым ощущениям и новому опыту - как внутреннему, так и внешнему.

Но, как и от большинства вредных привычек, от сидения у телевизора отказаться не так-то просто. Отучайтесь от этого постепенно. Для начала сократите количество времени, еженедельно проводимого вами у телевизора, и посвятите его чему-нибудь более полезному и интересному: прогуляйтесь по свежему воздуху, пообщайтесь с друзьями, уделите больше внимания членам своей семьи. Непросто отказаться от привычного просмотра телепрограммы, спортивного соревнования или вечерних новостей. Но у вас, же есть сила воли!

По мере того как занятия медитацией войдут у вас в привычку и вы оцените все преимущества максимальной включенности в текущую ситуацию (в отличие от витания и облаках, куда вас переносит алкоголь и телевидение), вы без труда сможете отказаться от многих вредных привычек.

Медитация повышает, приносит вам естественный подъем духа, который делает совершенно ненужными алкоголь, сигареты, даже кофе! А если с помощью медитации вы хотите избавиться от стресса и укрепить здоровье, то помните: ваши вредные привычки, лишь усиливают стресс, который вы испытываете и без того.

Место для занятий медитацией

Возможно, вы видели китайские живописные полотна, на которых изображен длиннобородый мудрец в монашеской рясе, сидящий у подножия горы на фоне восхити тельного водопада и глубоко погруженный в созерцание. Возможно, и вам иногда хочется удалиться от мирской суеты куда-нибудь далеко в горы и провести остаток своих дней в тишине и покое, посвящая все свое время медитации, размышлениям и созерцанию. Увы, вряд ли у вас это получится!

Вместо того чтобы обрить себе голову и отправиться в горы на поиски уединения и покоя, воспользуйтесь моими простыми рекомендациями и организуйте особое место для медитации. Вы сам убедитесь, что такое место способно существенно обогатить вашу духовную жизнь.

Медитация на лоне природы

Вы, наверное, не раз замечали, что природа как никакое другое способствует расслаблению вашего тела и умиротворению сознания. Когда вы сидите на берегу океана, прислушиваясь к шуму прибоя, или бродите в горах среди скал и деревьев, вам даже не нужно применять специальные медитационные техники - достаточно просто включить все свои органы чувств и предоставить природе самой творить свои чудеса. Без каких-либо усилий вы почувствуете, как ваше сознание успокаивается и приходит в норму, ваши заботы и тревоги уходят прочь, ваше дыхание замедляется и углубляется, напряженность, которую вы ощущали в себе, снижается, а ваша душа наполняется благодарностью и любовью.

Человек - часть природы. Медитируя на лоне природы, вы попадаете в естественную среду своего обитания, а удобство и комфорт, которые вы при этом ощущаете, как бы приглашают вас вернуться к самому себе, к наиболее естественной для себя жизни, к своей истинной сущности. Природа помогает нам

замедлить или даже полностью остановить бешеную гонку мыслей и эмоций и ощутить присутствие чего-то более глубокого и более значимого.

Старайтесь как можно чаще заниматься медитацией на лоне природы, и вы обязательно почувствуете благотворное влияние природы на состояние своего тела и души. Если вы живете в центре большого города, отправьтесь в ближайший сад или парк, поближе к деревьям и воде. Потом, когда будете медитировать дома, вы сможете вызвать у себя воспоминания о мгновениях непосредственного общения с природой, и это поможет вам глубже погрузиться в медитацию и повысить ее влияние на ваше тело и сознание.

На том же месте, в тот же час

Важно заниматься медитацией не только в строго определенные часы, но и в строго определенном месте. Следует как можно реже менять место медитации. Вот преимущества занятий медитацией в неизменной обстановке.

- Меньше отвлекающих факторов. Начинающий медитатор вынужден бороться с множеством отвлекающих факторов - как внутренних, так и внешних. Зачем же усложнять свою и без того непростую задачу, всякий раз меняя время и место проведения медитации? Привыкнув видеть изо дня в день один и тот же узор на ковре или на обоях, вы сможете сосредоточить свое внимание на самом важном для себя в данный момент - на медитации.

- Положительные вибрации. Чем чаще вы медитируете в одном и том же месте, тем сильнее насыщаете его энергией своих усилий и, если хотите, - положительными вибрациями. Всякий раз при возвращении на это место ваша медитация получает дополнительную подпитку и поддержку той энергии, которой вы уже наполнили это место - точно так же, как вы испытываете особый комфорт и покой в старом привычном кресле.

- Неизменные ассоциации и умиротворяющие воспоминания. После того как выберете подходящее место для медитирования, оно начнет ассоциироваться у вас с медитацией, особенно если здесь будет постоянно находиться ваш алтарь и приспособления для занятий медитацией. Даже случайно проходя мимо этого места, вы вспомните о том, что совсем скоро, через час-другой, вам предстоит очередной сеанс медитации, и это вызовет у вас приятной ассоциации, связанные с этим занятием. А если ваша медитация принесет вам духовные озарения и состояния просветления, то ваше неизменное место для занятий медитацией станет неким священным местом, где вас посещают высокие мысли о божественном и подлинные откровения.

Как выбрать место для медитации

Даже если у вас очень маленькая квартира, в ней можно найти свободный уголок.

Много вам не надо - главное, чтобы вы могли сосредоточиться. Если с жилплощадью вам повезло больше, в этом разделе я расскажу, как выбрать подходящее место для медитации. И запомните: даже самый скромный уголок, если он удовлетворяет перечисленным ниже критериям, - лучше, чем самое роскошное помещение, которое этим критериям не удовлетворяет.

- Место для занятий медитацией должно находиться как можно дальше от «оживленных маршрутов», пролегающих через вашу квартиру. Вам наверняка известны эти маршруты, поэтому выберите место подальше от них. Чтобы ваше уединение во время занятий медитацией не было нарушено, заранее сообщите всем своим домочадцам, что вот сейчас вы намерены погрузиться в медитацию, надеюсь, они поймут вас. Если же не поймут... Что ж, это еще одна проблема, с которой рано или поздно вам придется столкнуться.

- Место для занятий медитацией должно находиться как можно дальше от вашего рабочего места. Если вы работаете дома или собираетесь медитировать на работе, сделайте так, чтобы место для занятий медитацией оказалось как можно дальше от вашего рабочего места. В любом случае вы не должны видеть его, занимаетесь медитацией. Кроме того, на время медитации отключите телефон - ничто так не отвлекает от медитации, как мысль о том, что в любой момент кто-то может «достать» вас!

- Место для занятий медитацией должно быть как можно более спокойным, Жителю большого города вряд ли удастся избавиться от городского шума, но вы можете принять меры, чтобы не слышать громких разговоров ваших домочадцев, звуков телевизора, радиоприемника, плейера и пр. Все узнаваемые шумы сильно отвлекают ваше сознание от цели медитации, особенно когда вы только начинаете занятия.

- Место для занятий медитацией не должно быть слишком темным или чересчур освещенным. Медитируя на ярко освещенном солнцем месте, вы получаете чрезмерную

энергетическую подпитку и отвлекаетесь от занятий медитацией. С другой стороны, медитация в темноте может вас усыпить. Регулируйте освещение по мере необходимости: если на вас наваливается сон. приоткройте шторы или включите дополнительную лампу; если же излишне возбуждены, приглушите освещение.

- В месте для занятий медитацией должен быть свежий и чистый воздух. Поскольку во время занятий медитацией мы следим за своим дыханием, стараясь, чтобы оно было ровным и глубоким, очень важно, чтобы в место, где вы проводите сеансы медитации, поступал свежий и чистый воздух. Вот почему не следует заниматься медитацией в полуподвальных или подвальных (как правило, сырых и плохо проветриваемых) помещениях, в которых к тому же иногда вообще нет окон. Находиться в таких помещениях вообще вредно для здоровья; к тому же они обычно

снижают уровень вашей энергии (не говоря уж о количестве кислорода, поступающего в ваш организм) и вызывают сонливость.

- Место для занятий медитацией должно быть как можно ближе к природе. Если за окном комнаты, в которой вы медитируете, не видно сада или хотя бы одного **де**рева, поместите в поле своего зрения горшок или вазу с цветами - или хотя бы **не**сколько камней. Это нужно вовсе не для того, чтобы смотреть на цветы или камни во время медитации. Просто натуральные объекты (т.е. являющиеся частью природы излучают особую энергию, способствующую вашим занятиям медитацией. Между прочим, наблюдая за тем, как медитируют камни и деревья - а они занимаются этим гораздо дольше, чем мы с вами, - вы можете извлечь немало полезного для себя. (См. врезку «Медитация на лоне природы» выше в этой главе.)

Как устроить алтарь - и зачем он вообще нужен

Для многих людей слово *алтарь* вызывает вполне определенные ассоциации с церковной службой.

В этой книге слово *алтарь* используется для обозначения совокупности объектов, которые заключают в себе особый смысл для вас и вызывают у вас определенные чувства. Эти объекты вы собираете в определенном месте и используете в качестве средства, способствующего погружению в медитацию. Если вы, например, католик, на вашем алтаре может находиться распятие; если вы - еврей, то к числу священных объектов может относиться, например, Талмуд или звезда Давида; если же вы - буддист, то вы можете предпочесть статуэтку Будды или фотографию вашего духовного учителя. Если же у вас нет каких-

либо религиозных убеждений, то вам может быть вполне достаточно нескольких живописных камней, свечи в подсвечнике или живого растения в горшке.

Несмотря на то, что алтарь - вовсе не обязательный атрибут медитации, он может стать творческим и постоянно эволюционирующим выражением вашей внутренней жизни, отражением самых глубоких ваших устремлений, важнейших ценностей и убеждений. Созерцание алтаря перед началом сеанса медитации может инициировать ваше соединение с духовным измерением бытия - или просто напомнить вам о вашей цели: вырабатывать у себя способность к концентрации, расслабиться, открыть душу, излечить тело. I иже перечне юны предметы, которые часто являются элементами алтарей (рис. 8.1). Разумеется, создавая свой собственный алтарь, вы можете импровизировать, как вам заблагорассудится, добавляя или удаляя те или иные объекты.

Колокольчики.

Свечи в подсвечниках.

Цветы.

Благовония.

Объекты живой природы.

Картины (пейзажи или портреты, вдохновляющих вас).

Священные тексты.

Статуэтки (вдохновляющих вас).

В некоторых традициях рекомендуется, чтобы алтарь воздействовал на все органы чувств человека, поэтому благовония, колокольчики, живые цветы и свечи являются непременными атрибутами многих домашних алтарей. В частности, запах вашего любимого благовония может прочно слиться в вашем сознании с медитацией, и ваше тело будет автоматически расслабляться, как только вы почувствуете знакомый запах.

Рис. 8.1. Ваш алтарь должен способствовать погружению в медитацию

В какую сторону должно быть повернуто тело во время медитации

Если вы медитируете с закрытыми глазами, тогда ориентация вашего тела не имеет значения. Но если вы медитируете с открытыми глазами, то будет гораздо лучше, если у вас перед глазами ничто (и никто) не будет мелькать, отвлекая вас. Например, буддийские монахи (в некоторых традициях) во время медитации садятся лицом к стене. Вы можете также созерцать какой-либо спокойный, расслабляющий пейзаж или устроиться лицом к своему алтарю, на котором находятся объекты, заключающих в себе важный для вас смысл. На что бы вы ни смотрели во время медитации, эти объекты должны быть по возможности простыми и умиротворяющими.

Алтарь, который вы собираетесь устроить в месте своей медитации, должен быть по возможности простым. Используйте для него небольшой и невысокий столик или если вы медитируете сидя на полу, шкафчик, накрытый специальной тканью. При желании вы можете добавлять предметы на свой алтарь. Можно также создать некий запас объектов для алтаря, время от времени меняя их. Можно, например, менять предметы алтаря в зависимости от времени года, весной добавляя на него цветы, морские ракушки - летом, высушенные листья - осенью, сосновые ветки - зимой и т.п.

Важное замечание по поводу картин, которые вы можете поместить в своем алтаре. Вы можете посвятить алтарь своим наставникам, духовным учителям и другим личностям, мысли о которых вызывают у вас душевный подъем, благодарность, уважение и любовь. В алтаре можно также поместить фотографии ваших любимых - детей, родителей, супруги (супруга), друзей.

Поиск прекрасного

Даже в самых тяжелых ситуациях вы можете настроить себя на нечто прекрасное. Представьте свое сознание в виде CD-плейера который вы настраиваете на воспроизведение определенной дорожки компакт-диска, или вспомните картинки-загадки, которые на первый взгляд представляют собой бессмысленный набор однообразных геометрических узоров. Скрытое изображение на таких картинках можно увидеть, лишь по-особому настроив свое зрение.

Поэтому, когда вы в очередной раз окажетесь в неприятном для себя месте или в неприятных обстоятельствах (правда, эти обстоятельства или место не должны нести мощного эмоционального заряда, поскольку в таком случае предлагаемый

вашему вниманию метод может оказаться малоэффективным), выполните следующие действия.

Попытайтесь отыскать в этом месте или в этих обстоятельствах что-нибудь красивое.

Вы можете, например, заметить лоскуток зеленой травы или букет цветов на столе, можете услышать смех ребенка или обратить внимание на превосходную мебель. Наконец, вы можете просто обратить внимание на ощущение тепла у себя в животе или в груди.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, постарайтесь выбросить из своего сознания чувство напряжения и дискомфорта и просто наслаждайтесь прекрасным.

Постарайтесь хотя бы на несколько мгновений добиться внутреннего резонанса с чувством прекрасного, как это вам нередко удается при звуках любимой музыки или во время прогулки в лесу.

Переключите свое внимание обратно на обстоятельства, в которых вы оказались в данный момент, и попытайтесь уяснить, не изменилось ли ваше отношение к этой ситуации и этим обстоятельствам.

Не забывайте о том, что вы можете переключать свое внимание подобным образом каждый раз, когда в этом возникает необходимость.

Глава 9

В этой главе

- Как приобрести привычку медитировать, не напрягаясь
- Как стать более энергичным - в медитации и в жизни
- Три составляющие дисциплины и пять этапов избавления

Как я упоминал в предыдущих главах, медитация чем-то напоминает спорт. Для начала вам надо «освоить технику» - научиться правильно сидеть, скрещивать ноги, расслабляться, концентрироваться на своем дыхании. Затем вы изучаете «правила игры»- узнаете, сколько времени длятся сеансы, где они проводятся, как надо одеваться. И только потом, вникнув во все детали, вы постепенно понимаете, как извлечь максимальную пользу изо всего, что вы узнали.

Предположим, вы собираетесь бежать марафонскую дистанцию и берете уроки бега у опытного тренера. Вы начинаете с джоггинга - бега трусцой, по три-четыре километра каждый день. Затем вам надо научиться настраивать себя морально и физически на длинную дистанцию. Вам предстоит выработать в себе важные качества - дисциплину, силу воли, настойчивость. Этим качествам вас никто не научит, вы сами должны воспитать их в себе.

То же относится к медитации. Вам понадобится дисциплина, чтобы ежедневно принуждать себя к занятиям, даже когда нет настроения или не хочется. Вам придется серьезно поработать над собой, чтобы научиться концентрироваться и постоянно возвращаться к своему дыханию, мантре или иному объекту медитации. И вам не обойтись без навыков избавления - чтобы расслабляться и принимать любые мысли и ощущения, какими бы странными и непривычными они ни были. Применению этих трех качеств к практике медитации и посвящена данная глава.

Дисциплина - умение заставлять себя

У большинства людей слово «дисциплина» вызывает отвращение, потому что в последний раз с этим понятием они сталкивались в детстве (или в армии) и ничего хорошего с ним не связывают. Однако дисциплина, о которой я поведу речь в этой главе, совсем не та, к которой вас приучали в школе или на военной службе.

Говоря о дисциплине, я имею в виду самодисциплину - то замечательное качество, которое заставляет великих спортсменов ежедневно проводить тренировки и раз за разом повторять

сложные упражнения, не давая себе никаких поблажек. Именно самодисциплина заставляет великих писателей ежедневно браться за перо (вариант: включать компьютер).

Самое интересное, что вы наверняка обладаете самодисциплиной даже не подозревая об этом. Именно самодисциплина помогает вам сдавать работу в срок, успевать на десятки деловых встреч, выполнять свои обязанности в семье и даже находить время для хобби. Благодаря самодисциплине вы оплачиваете в срок счета, ухаживаете за машиной и заботитесь о детях. Все, что вам осталось, это перераспределить свою самодисциплину так, чтобы ее хватило на занятия медитацией.

Если сформулировать совсем просто, самодисциплина - это способность делать что-то изо дня в день, раз за разом. Однако чтобы лучше разобраться в этом вопросе, я разделю это понятие на три составляющие: ответственность, последовательность, сила воли.

Ответственность - признак зрелости

Заключая брак (или просто переходя на более серьезный этап отношений), вы берете на себя ответственность за все, что будет происходить с вашей семьей. Не будь этого, ваши отношения обречены на разрушение: вы можете, что называется, повернуться и уйти в любой момент, когда ваш партнер чем-то не угодил вам или вам показалось, что вы влюбились. Конечно, браки держатся не только на ответственности, однако пока вы чувствуете, что от вас многое зависит, у ваших отношений есть будущее.

То же относится к медитации. Ответственность - ключ к успеху. Без нее вы легко можете пренебречь занятиями под самыми разными предлогами - болит голова, устал, не хочется, много других дел... К тому же не забудем о различным препятствиях и «дорожных завалах», о которых я расскажу в главе 12.

И что же способно подвигнуть вас взять на себя ответственность за занятия медитацией? У вас есть к этому мотивация (глава 4), вы знаете о пользе, которую приносит медитация (глава 2) у вас есть личные причины - например, вы хотите избавиться or страданий или стресса, достичь внутренней

гармонии, посвятить себя благу других людей.

Принятие на себя ответственности обычно предполагает прохождение пяти стадий, хотя вы можете этого не осознавать или пропустить какие-то из них.

- Появление стимула. «Больно мне, больно!» Мне нужно средство, которое помогло бы справиться с душевными страданиями.

- Декларация о намерениях. Есть такое средство - я буду медитировать по полчаса в день!

- Заключение договора с самим собой. С сегодняшнего дня до конца месяца я буду вставать в семь утра и считать вдохи и выдохи до выхода из дома.

- Выполнение. Уф! Кто бы мог подумать, что это так трудно - сидеть неподвижно! Но я сдержу свое слово и не брошу заниматься.

- Количество переходит в качество. Чем больше я занимаюсь медитацией, тем легче это делать! Кажется, я начинаю входить во вкус.

Последовательность - день за днем

Вернемся к спорту. Тренируясь от случаю к случаю, вы большого прогресса не достигнете. Хуже того, вы можете сильно навредить себе, например, растянуть (или даже порвать) мышцу или получить смещение позвонков, потому что не укрепляете свое тело регулярно и постепенно, как это полагается.

Занимаясь медитацией, вы тоже разрабатываете «мускулы - эмоциональные и ментальные. Вы вырабатываете в себе способность к концентрации, алертность (готовность воспринимать любое событие), восприимчивость. И здесь последовательность - ключ ко всему; вы должны трудиться изо дня в день, независимо настроения или самочувствия. Ваши ощущения все сильнее поддерживают вашу медитацию по мере того, как вы осваиваете медитационные практики, начиная с дыхания и расширяя свой опыт. Вам не надо пытаться быть кем-то - просто пробудитесь и будьте самим собой!

Один китайский дзен-мастер часто повторял: «Будда при солнце, Будда при луне». Этим он хотел сказать, что счастлив ты или печален, бодр или устал, ты должен оставайся самим собой.

Пуще всего остерегайтесь двух вещей - лени (потакания своим желаниям: Лучше я посплю, отдохну, посмотрю телевизор») и самоуничижения: («Я еще не готов для медитации. Я мало знаю, несовершенен, недостаточно сконцентрирован»). Помните, все, что мы обсуждаем на страницах этой книги, относится к медитации для начинающих, и потом: лучший способ усовершенствовать медитацию - это медитировать!

Если спорт вас не вдохновляет, попробуйте садоводство!

Хотя в медитации много общего со спортом, некоторые полагают, что она ближе к садоводству. Вы сажаете в землю семена, но они ведь не всходят сразу, правда? И вы ничего не можете сделать, чтобы вырастить прекрасные цветы уже на следующий день. Вы просто запасаетесь терпением и поливаете регулярно свои грядки день за днем, пока однажды не покажутся ростки.

Никакого вашего участия или специальных знаний для этого

не требуется: вы должны делать свое дело и не превышать своих полномочий, другими словами, регулярно поливать свои семена и не заливать их чрезмерно. Вот такая простая у вас задача.

Так же надо относиться и к медитации. Вы должны прилагать ровно столько усилий, сколько надо, не пытаясь ускорить процесс, но и не прекращая занятий. Медитируйте регулярно, не концентрируясь на достижении каких-то результатов, и ваши цветы вырастут сами, естественным путем.

Сила воли - не только во время медитации

В целом силу воли можно охарактеризовать, как умение не поддаваться каждому своему желанию и импульсу. Сила воли помогает отказаться от вредного и разрушительного в пользу важного и полезного. Спортсмен благодаря силе воли легко отказывается от веселой вечеринки, если назавтра ему предстоит важное состязание, и придерживается строгой диеты. Если вы занимаетесь медитацией, сила воли проявляется у вас на трех уровнях.

- Перед медитацией. Сила воли помогает избежать переедания и употребления искусственных стимуляторов наподобие табака или алкоголя, потому что для медитации требуется ясный ум и свежая голова.

- Во время медитации. Сила воли помогает удержать мозг от привычного ухода в мечтания и фантазии и сосредоточиться на объекте медитации, будь то мантра, дыхание или что-либо еще. Однако не спутайте силу воли с самоистязанием, занижением самооценки, самоосуждением. Не ругайте себя за то, что ваше внимание рассеивается, или за то, что пытаетесь изгнать из своего сознания «нежелательные» мысли или эмоции. Наоборот, приветствуйте любые новые мысли и фантазии, однако мягко возвращайте внимание на объект медитации.

- После медитации. Упорно и последовательно занимаясь медитацией, вы накапливаете мыслительную энергию - на Востоке она носит название *самадхи.* (Более подробно о самадхи речь пойдет в разделе «Правильное усилие - не слишком сильное, не слишком слабое» ниже в этой главе.) Позволяя себе

фантазировать, планировать и предаваться навязчивым мыслям, вы уменьшаете количество самадхи. Используйте силу воли, чтобы мягко направлять мысли в нужное русло.

Как и самодисциплина, сила воли не пользуется популярностью в западной культуре. Зачем заставлять себя делать что-то, если можно не напрягаться? Но в медитации всегда приходится ограничивать себя. Если во время сеанса вы будете позволять себе отвлекаться и погружаться в различные фантазии просто потому, что это легко и приятно, то через некоторое время обнаружите, что медитация не приносит вам никакой пользы, и вы уже не способны сконцентрироваться на собственном дыхании. Почаще тренируйте силу воли, но и не будьте чрезмерно жестким.

Правильное усилие - не слишком сильное, не слишком слабое

Если дисциплина - это способность заставлять себя делать что-то снова и снова то усилие - это энергия или напряжение, которое вы привносите в свои действия. Чтобы ежедневно отправляться в спортзал, требуется дисциплина, а чтобы в зале заниматься аэробикой или на тренажерах, требуется усилие. Думаю, вы понимаете, о чем я говорю. Для удобства мы разделили самодисциплину на три составляющие: ответственность, последовательность и силу воли. Усилие можно определить как комбинацию силы, настойчивости и усилия без напряжения.

Не жалейте сил

Существует универсальный закон сохранения энергии (он действует во всех сферах жизни, и в медитации тоже): чем больше сил вы отдает е, тем больше их у вас становится. Предположим, вы неохотно тратите силы на какое-то дело и вскоре замечаете, что у вас вообще не остается сил на это занятие. Если же вы любите какое-то дело и отдаетесь ему целиком, то чем энергичнее им занимаетесь, тем больше сил у вас остается!

Активно практикуя медитацию, вы замечаете, что ваш источник энергии поистине бездонен. Такое ощущение, что внутри вас открылся собственный генератор, способный заставить

вращаться миры. Однако будьте осторожны, не принуждайте себя медитировать. Медитируя, расслабляйтесь и открывайте свое сердце, одновременно концентрируя ваш разум.) Характерная черта медитации - уникальное сочетание активности с пассивностью, ин и янь. Более подробно об этом качестве медитации читайте в разделе «Усилие без напряжения» ниже в этой главе.)

Занимайтесь любимым делом

У вас есть любимое дело? Наверняка есть – танцы, приготовление пищи, рисование, вышивание, даже занятия с детьми.

В следующий раз, когда займетесь любимым делом, постарайтесь отдаться ему полностью. Не сдерживайте свою энергию, не пытайтесь сэкономить силы. Полностью отдайтесь делу, растворитесь в нем забудьте обо всем на свете, как это делают дети. Не смотрите на часы, не думайте о том, правильно ли вы выполняете какие-то движения, просто погрузитесь в любимое дело с головой, пока не почувствуете что стали с ним одним целым.

Как же вы узнаете, когда остановиться? Возможно, вы устанете, или ваши внутренние часы подскажут, что время истекло, или почувствуете, что на сегодня сделано достаточно. А теперь прислушайтесь к себе- что вы испытываете? Усталость и опустошенность? Прилив энергии и приятное возбуждение? Припомните этот опыт, когда в следующий раз приметесь медитировать.

Проявляйте настойчивость

Сила воли поможет вам отказаться от чего-то приятного, но вредного. Отдаваясь медитации целиком, вы обнаружите внутри себя бездонные запасы сил и энергии. Настойчивость поможет вам поддерживать сосредоточенность и не отвлекаться. Какие бы мысли и чувства ни возникали у вас во время медитации, отвлекая вас и искушая, вы спокойно и методично продолжите медитировать - следить за дыханием, повторять мантру или поддерживать состояние включенности в текущий момент. Чтобы заниматься медитацией каждый день, требуется последовательность, а чтобы удерживать состояние сосредоточенности, необходима настойчивость. Это качество

дается нелегко, однако без него не обойтись!

Усилие без напряжения

Когда я только начинал заниматься медитацией, один из моих наставников Сунрью Судзуки, повторял мне загадочную фразу: «Следуй за волной, управляй волной». Я не понимал эту фразу, пока не занялся серфингом. Тут-то все прояснилось!

Я нахожусь в океане, плыву на своей доске, вокруг меня только вода, ветер и небо. Я остро ощущаю, как я мал и ничтожен по сравнению с этими могущественными стихиями. Было бы самонадеянно утверждать, что я управляю волнами - это они несут меня куда им вздумается!

Я прекрасно знаю, что не в моих силах управлять волнами. Все, что я могу, это держаться на гребне волны, поворачивать в нужные моменты и расположиться на доске так, чтобы в нужный момент оказаться на волне и дать ей увлечь меня к берегу. Я должен полностью сконцентрироваться и мягко перемещать свой вес из стороны в сторону, чтобы полностью слиться с волной.

Медитация напоминает серфинг. Постоянно прилагать усилия и контролировать свой разум так же бессмысленно, как пытаться контролировать волну. Вас просто смоет. А если абстрагироваться от процесса и не прилагать вообще никаких усилий, вы утратите концентрацию, без которой невозможно удержаться на гребне волны, и утонете в посторонних чувствах и фантазиях.

Как серфинг, горные лыжи и любой другой вид спорта, медитация требует постоянного балансирования ин и янь, следования и контроля, усилий и расслабления.

Как я говорил **в** главе 1, концентрация - это ин медитации (фокусировка, сила, проникновение), а рецептивное осознание - янь (открытость, восприятие, готовность). Хотя на начальном этапе вам придется приложить значительное усилие, чтобы научиться концентрации, постарайтесь избавиться от напряжения и не зацикливайтесь на этом усилии. Пусть ваше усилие будет естественным, как у опытного серфера.

Со временем способность к концентрации будет расти у вас сама собой, и от вас потребуется совсем немного усилий, чтобы

ее поддерживать. Тогда вы сможете расслабляться и открываться всему происходящему вокруг. Вы заметите, что не думаете больше о концентрации и принятии, вы просто существуете с ними, не прилагая никаких осознанных усилий. Это и есть вершина медитации.

Кроме усилия без напряжения, вы познакомитесь со многими другими парадоксами медитации, неподвластными разуму, однако понятными телу и душе. Чтобы научиться медитировать, надо быть:

- серьезным, но беспечным: ведь медитация ведет к просветлению и, если вы будете чересчур серьезным, то не заметите света;

- настороженным, но расслабленным: надо научиться сочетать эти два качества. Если вы слишком сильно расслабитесь, то рискуете заснуть; если будете излишне бдительны, ваше напряжение сведет на нет всю пользу от медитации;

- непосредственным, но сдержанным: вы должны быть полностью включены в происходящее «здесь и сейчас» и открываться всему, что возникает в вашем сознании. однако избегайте излишней импульсивности и не следуйте за каждой фантазией и минутным капризом;

- увлеченным, но бесстрашным: будьте сосредоточены и внимательны, и тогда сможете не слушать истории, которые постоянно нашептывает ваше сознание.

Путь к свободе

В медитационной традиции есть история об узнике, приговоренном к пожизненному заключению за преступление, которого он не совершал. Поначалу он проклинал судьбу и рисовал себе картины мести и торжества, потом взял себя в руки и решил сбежать, чего бы ему это ни стоило. Он принялся делать подкоп с помощью единственного инструмента, который у него был,-ложки.

День за днем, месяц за месяцем, год за годом он упорно копал, мало-помалу продвигаясь к свободе. И вот однажды, устав, он нечаянно прислонился к двери в свою камеру - и она распахнулась! Оказывается, все то время, пока он тратил время и силы на рытье подкопа, дверь на свободу была открыта. Но он так

и не узнал бы этого, если бы не трудился так упорно, прокладывая путь к свободе.

Вывод? Если вы будете практиковать медитацию с упорством и настойчивостью, однажды настанет момент, когда вам больше не понадобятся усилия, дверь распахнется сама, и вы просто отдадитесь на волю потока - спокойно, с осознанием происходящего, расслабленно и мирно.

После того, как это случится с вами, вы перестанете видеть в таких моментах нечто экстраординарное, однако они будут оказывать мощный целительный эффект на ваше тело и разум, потому что позволяют вам ощутить собственную цельность и аутентичность, освобождают от всего наносного и лишнего.

Парадокс в том, что дверь открыта всегда, и заглянуть в нее можно в любой момент - через глаза любимого человека, смех ребенка, молчание лесов, - но придется приложить немало усилий и труда, чтобы научиться входить в эту дверь. Но, может быть, вам повезет, и для вас эта дверь откроется без усилий и долгих лет занятий.

Как научиться избавляться и от чего

В некоторых районах Азии существует остроумный метод ловли обезьян. Охотник проделывает в пустом кокосовом орехе дырку такого размера, чтобы туда проходила раскрытая рука, но не кулак. Затем внутрь кокоса засовывают банан, привязывают кокос на леску и ждут. Обезьяна, увидев банан, засовывает в орех руку и хватает его. Вытащить руку с зажатым в кулаке бананом обезьяна не может, а отказаться от вкусного фрукта - не хочет. Охотнику остается только накинуть на жадную обезьяну сеть.

Я уже сравнивал человеческий разум с непоседливой обезьяной. Но он похож на это животное не только своей манерой постоянно перескакивать с предмета на предмет, ни на минуту не оставаясь в покое, но и привычкой цепляться за некоторые идеи, воспоминания, эмоции с такой силой, точно от этого зависит жизнь, а другие идеи, мнения и т.д. с такой же силой отвергать.

Эти постоянные переходы от привязанности к неприязни вызывают стресс, потому что вы все время пытаетесь контролировать то, что не поддается контролю. Мысли и чувства приходят и уходят независимо от нас и от того, нравятся они нам или нет, как колеблются курсы акций и начинаются и заканчиваются отношения, как бы ни сопротивлялись. (Более подробно о том, как наш разум заставляет нас страдать и вызывает стресс, рассказывается в главе 5.)

Процитирую популярное высказывание: «Дай мне Боже силу изменить то, что я могу изменить, твердость принимать то, что я не могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Медитация дает вам силы контролировать и изменять не события вашей жизни, а ваше отношение к ним, и твердость, позволяющую принимать как есть то, что вы не в силах изменить.

Если вспомнить историю, с которой начался этот раздел, то можно сказать, что медитация учит вас разжимать кулак и расставаться со своим опытом, учит создавать внутреннее пространство и достигать спокойствия за счет отказа от контроля, учит позволять событиям развиваться по их собственной логике. Этот процесс имеет несколько измерений, или стадий, которые часто (но не всегда) идут в таком порядке: отказ от суждений, принятие, избавление, демаскировка, отказ от контроля.

Медитируйте, как кошка

Чтобы научиться медитировать, не прилагая усилий, и создать нужный баланс алертности и расслабленности, понаблюдайте за кошкой.

Глядя на кошку, можно подумать, что она полностью поглощена собой и не замечает ничего вокруг. Однако это только видимость. Стоит кошке услышать чириканье птички, оказавшейся поблизости, или почуять мышь, как она мгновенно срывается с места и в доли секунды хватает добычу.

Если же добыче удалось ускользнуть, кошка не станет сидеть и сожалеть об упущенной возможности или представлять себе, что было бы, если бы она поймала эту птичку (мышку). Кошка просто устраивается поудобнее и продолжает медитацию. Вряд ли кому-то придет в голову связать кошку с такими понятиями как «упорный труд» или «работа над собой». Кошка в любой момент остается собой, в нужный момент полностью отдается выполнению какой-то задачи и открывается наступившим событиям. Добавьте к этим качествам настойчивость и силу воли,

и вы поймете, что такое настоящая медитация.

Отказ от суждений

Большинство из нас только и делают, что постоянно оценивают все происходящее и реагируют привычными клише.

«Отлично. Это мне нравится, хочу еще».

«Это мне совсем не нравится, я сделаю все, чтобы больше такого не было».

«Это меня не касается. Можно не обращать внимания».

Медитируя, вы замечаете постоянный поток суждений и понимаете, что они играют главную роль в вашей мыслительной деятельности и искажают ваше восприятие. Вместо того, чтобы потакать себе в постоянном оценивании происходящего, попытайтесь взглянуть на него беспристрастно, отстраненно. Если вы незаметно для себя вернетесь к оцениванию (а это непременно случится), просто отметьте этот факт и отгоните искушение оценить его. Постепенно привычка ставить отметки сама собой ослабнет и, возможно, даже исчезнет совсем.

Принятие

Отказавшись давать оценки, вы научитесь принимать вещи такими, каковы они есть. Это вовсе не означает, что вам все будет нравиться. Если появится желание, можете попытаться что-то изменить, - однако сначала вы должны увидеть происходящее ясно и четко, без искажений, которые неизбежно возникают, когда вы даете оценку или относитесь предвзято.

Например, вы просто кипите от ярости, однако полагаете, что это плохая или даже вредная эмоция, поэтому отказываетесь признавать, что она у вас есть.

Медитируя, вы можете наблюдать свой гнев со стороны - порождаемые этим состоянием мысли, проходящие по телу волны напряжения и т.д.. - не пытаясь изменить это чувство или избавиться от него. (Подробнее о медитировании над сильными эмоциями и состояниями сознания рассказывается в главе 11.) Чем спокойнее вы будете воспринимать весь диапазон своих ощущений, тем больше будет ваше внутреннее пространство, способное принять их, и тем легче вы избавитесь от хронического внутреннего конфликта.

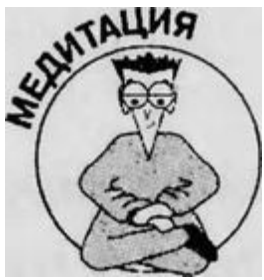
Избавление

На первой стадии избавления вы отказываетесь от уверенности в своей способности полностью контролировать свою жизнь. Медитируя, вы можете начать с постепенного отказа от борьбы за **постоянный** контроль над своим разумом - и от любых мыслей о том, как выглядит со стороны ваша медитация, - и полностью раствориться в текущем моменте. Кстати, у вас есть некоторый опыт избавления от контроля - вы получаете его

каждый вечер, засыпая.

Демаскировка

Чем сильнее вы избавляетесь от своих «нравится» и «не нравится», от своих предпочтений и предубеждений, воспоминаний и историй, тем сильнее вы открываетесь навстречу бытию, свободному от дожитых идентичностей и интерпретаций. Ложные идентичности исчезают слой за слоем, слетают, как шелуха, тают, как облака, закрывающие солнце. По мере углубления медитации вы научитесь принимать эти облака и затем избавляться от них, точно зная, что за ними скрывается свет. Все лучше понимая, чем вы не являетесь, - сбрасывая маски, скрывающие вашу истинную природу, - вы постепенно поймете, что вы - просто *бытие.* (Более подробно о чистом *бытии* рассказывается в главе 1.)



Принятие и избавление

Держать и оплакивать, желать и ненавидеть защищаться и нападать - другими словами, привязанность и неприязнь, - вот причина всех наших страданий и стрессов. В медитационной традиции они наряду с равнодушием считаются тремя главными ядами.

К счастью, вы можете выработать у себя противоядие, практикую две важнейшие функции медитации - принятие и избавление. Они неразрывно связаны между собой: приняв, вы можете отпустить; пока вы не отпустите, у вас нет места для того, чтобы принять что-то иное. Как сказал Омар Хайям, ;,что ты спрятал, то пропало, что ты отдал - то твое». Вот небольшое упражнение, которое поможет вам практиковать и принятие, и избавление.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сосредоточьтесь на дыхании.

Через некоторое время перенесите внимание на свои мысли и чувства.

Скажите себе, что вы собираетесь принимать все, что появляется в вашем осознании, не давая никаких оценок и ничего не отвергая.

По мере того, как мысли и чувства появляются и исчезают, отмечайте свои попытки уклониться от неприятных для вас мыслей или ощущений, или отогнать их, или просто не замечать.

Примите эти попытки, продолжая приветствовать любой свой опыт, каким бы он ни был.

Спустя пять-десять минут, наполнившись чувством принятия, переместите внимание на избавление.

Скажите себе, что вы собираетесь избавиться ото всего, что появляется, каким бы оно ни было важным или приятным.

Отмечайте свои попытки удерживать приятные мысли или ощущения., сохранять их или привязываться к ним. Мягко останавливайте себя и продолжайте практиковать избавление ото всего приходящего.

Когда вы научитесь ощущать и принятие, и избавление, попробуйте объединить их в одной медитации. С чем бы вы ни встретились, приветствуйте и отпускайте, приветствуйте и отпускайте. Таков двойной ритм медитации внимания.

Отказ от контроля

Когда в ходе медитации вам откроется чистое *бытие*, вы почувствуете, что сила, в действительности контролирующая вашу жизнь (и частью которой вы являетесь) настолько больше вашего ничтожного «я», что некоторые называют ее божественной или священной.

Когда вы перестаете судорожно сжимать руль управления вашей жизнью, это вовсе не означает, что вы переходите к хаотичному движению без цели и дороги; напротив, вы передаете управление в руки того, кто, безусловно, справится с этим лучше вас, - в руки Бога, или вашего истинного «Я», или *бытия.* Медитируя, вы можете ощутить этот отказ от контроля как глубочайшее расслабление, как погружение в священную тишину или божественное безмолвие, которое окружает, поглощает, поддерживает вас.

Дыхание животом

Правильное дыхание предполагает открытие и расширение как живота, так и грудной клетки. В западной культуре ценится широкая грудь и плоский живот. В результате мы приучили себя втягивать живот, чтобы он не выпячивался (как и наши чувства). (Заметьте, есть культуры, в которых расслабленный, выпирающий животик считается привлекательным!)

Как правило, мы дышим грудью, а не животом. Это плохая привычка ограничивает поступление в кровь кислорода,

усиливает вред от постоянного напряжения мышц живота и диафрагмы (большой внутренней мышцы, закрывающей нижнюю часть грудной клетки), приводит к задержке дыхания.

Избавиться от привычки дышать грудью и научиться расслабляться вам поможет упражнение, взятое из хатха-йоги.

Обратите внимание, как вы сейчас дышите.

Какая часть вашего тела расширяется, когда вы вдыхаете, какие части не участвуют в дыхании? Как глубоко и быстро (или медленно) вы дышите? Испытываете ли вы ощущение передавливания или ограничения дыхания? Где именно? Что вы ощущаете в области живота и диафрагмы?

Сделайте осознанное усилие и заставьте живот расшириться при дыхании.

Я намеренно использую слово «усилие», потому что, как вы сами заметите, мышцы живота и диафрагма сильно напряжены и неподатливы.

Глубоко и медленно дышите животом.

Обратите внимание, как ваше тело сопротивляется попытке изменить привычный способ дыхания.

Дышите так в течение пяти минут, затем вернитесь к более привычному способу дыхания.

Заметили разницу? Почувствовали, что мышцы живота стали более расслаблены? Дышите ли вы теперь глубже, чем прежде? Ощущаете прилив энергии или, напротив, успокоение?

Регулярно выполняйте это упражнение как минимум раз в день. Особенно оно полезно, если вы испытываете стресс или тревожность и от этого мышцы вашего живота напрягаются, а дыхание становится более поверхностным. Перейдите на дыхание животом и посмотрите, что получится.

Глава 10

Раскройте свою душу: любовь, сострадание и всепрощение

В этой главе…

- Раскрытие души: достоинства и недостатки
- Исследование вашего «слабого места» и тонких эмоций, скрывающихся в нем
- Как направить свою любовь на самого себя (это труднее всего!) и на других
- Эффективные методы воспитания сострадания

- Прочистка «артерий», по которым у вас циркулирует всепрощение и признательность

Возможно, вас интересует, почему я посвятил душе целую главу. Ведь медитировать значит спокойно сидеть, сконцентрировав свое сознание на определенном объекте, а душевные переживания обычно связаны с романтическими ситуациями и семейными отношениями, не так ли?

Однако великие медитационные традиции учат, что, занимаясь медитацией, мы должны культивировать в себе энергию души точно так же, как мы культивируем в себе способность к максимальной включенности в текущую ситуацию (подробнее о максимальной включенности в текущую ситуацию см. в главе 1). Принимает ли эта энергия форму любви, радости, умиротворения, сострадания или преданности, вы можете совершенно сознательно и целенаправленно генерировать и распространять ее, создавая поле, которое приносит огромную пользу не только вам, но и окружающим.

Подобно солнечному свету, энергия, исходящая из открытой души, согревает и поддерживает каждого, на кого она распространяется. Но душа, подобно солнцу, зачастую бывает закрыта или скрывается за облаками - негативными эмоциями или такими состояниями, как страх, гнев, сомнения. Медитируя, вы рассеиваете эти облака, успокаивая и умиротворяя свое сознание (см. главу 6). Кроме того, вы можете целенаправленно работать над выявлением и разоблачением всевозможных негативных историй, которые нашептывает ваше сознание, и над преодолением неприятных эмоций, речь о которых пойдет в главе 11. В этом случае также можно воспользоваться подходом, который я описываю в этой главе: вы можете разогнать облака, усиливая естественное тепло своей души, воспитывая в не чувства любви и сострадания.

Однако для начала я предлагаю вам совершить небольшую прогулку по территории, которую нам предстоит исследовать. Вы наверняка прекрасно знаете, где находится у вас душа. Но приходилось ли вам когда-либо обследовать ее? Знаете ли вы, *что* заставляет вашу душу закрыться - и что мешает ей открыться? Задумывались ли вы над тем, насколько важно для вас раскрыть свою душу? Ниже я предлагаю вам некоторые варианты ответов на эти вопросы.

Как душа закрывается и как открыть ее снова

Вряд ли стоит повторять еще раз, что вы родились с открытой душой. Как известно каждому, кому приходилось воспитывать детей с младенческого возраста, детские сердца излучают любовь, подобно солнцу в тропиках. Но по мере того как дети взрослеют,

суровые реалии жизни заставляют их защищать и прятать от других самые нежные и светлые порывы своей души, скрывать свои тонкие эмоции под слоем нарочитой грубости и даже цинизма (те самые облака, о которых говорилось выше). Это естественная защитная реакция на те синяки и шишки, которые мы зарабатываем при столкновении с суровой действительностью. Этот слой грубости и цинизма плотно обволакивает душу, делая нас неуязвимыми,- но в то же время, не выпуская наружу нашу нерастраченную любовь и не допуская в вашу душу любовь других людей.

Возможно, вы - один из тех редких людей, чья душа остается открытой несмотря ни на какие удары судьбы. Если это действительно так, мне остается лишь поздравить вас! А может, вы затягиваете свою душу плотной, непроницаемой оболочкой из облаков (или даже одеваете ее во что-нибудь наподобие доспехов средневекового рыцаря) всякий раз, выходя утром из дома, и раскрываете ее в обществе друзей и членами семьи. Возможно, ваша душа автоматически открывается и закрывается в зависимости от конкретных обстоятельств подобно тому, как меняется погода на улице. А возможно, вы принадлежите к той многомиллионной армии людей, которым не удается ни дарить свою любовь другим, ни впускать в свою душу любовь, которую вам предлагают другие.

Не падайте духом! Вы, несомненно, сможете снова открыть свою душу. Об этом мы поговорим чуть ниже. Но сначала мне хотелось бы описать факторы, которые заставляют вашу душу захлопываться каждый раз, когда вы пытаетесь открыть ее, - или вообще не дают ей открыться. Кроме того, мне хотелось бы поговорить о том, почему так важно для вас открыть свою душу, - если вы еще сами не поняли.

Что мешает вам открыть свою душу

Подобно большинству людей, вы держите свою душу закрытой (бессознательно или вполне осознанно), поскольку вам кажется, что каждый может легко обидеть или оскорбить вас - одним словом, «залезть вам в душу» не совсем чистыми руками и не с самыми чистыми помыслами. Возможно, вы боитесь, что кто-то попытается воспользоваться вашей добротой, или растопчет ваши тонкие чувства, или вызовет у вас какие-то болезненные воспоминания. Возможно, вы помните каждый из тех случаев своей жизни, когда с вами плохо обошлись, и не желаете, чтобы нечто подобное повторилось впредь. Одним словом, у каждого из нас есть убедительные причины держать душу на замке и не пускать туда посторонних. Какими бы ни были ваши конкретные причины, они наверняка мешают вам получать от других ту

любовь, которую вы в действительности хотели бы получать и которую вы, конечно же, заслуживаете.

Вот что мешает вам открыть свою душу.

- **Страх.** Когда вас охватывает страх (в силу разных причин, например из-за опасения подвергнуться нападению, критике, манипулированию, разорению и т.п.), вы пытаетесь защититься, закрывая свою душу от других. Как гласит один популярный слоган, любовь - это избавление от страха. А для этого необходимо научиться доверять - как себе, так и другим.

- **Возмущение.** Не желая забывать старые обиды и позволяя горечи и обидам накапливаться в своем сердце, вы поневоле закрываете свою душу- не только для людей. которые когда-то нанесен вам обиду, но и для самой жизни.

- **Долгая печаль.** Эта естественная человеческая эмоция может полностью охватить вас, если вы непрерывно размышляете над своими утратами и отказываетесь забыть прошлое. Когда печаль наполняет душу, вы закрываетесь, поскольку не желаете вновь ощутить боль.

- **Зависть.** Зависть можно определить как возмущение, направленное против человека, у которого есть то, чего вы самому хотелось бы иметь. Завить может закрыть вашу душу не только для этого человека, но и для вас самого, поскольку вы чувствуете себя неполноценным по сравнению с ним.

- **Боль.** Если позволить этому чувству достичь определенного уровня, оно может накрепко закрыть вашу душу, вывесив на ней табличку с надписью: «Посторонним вход строго воспрещается!»

- **Прочная привязанность.** До тех пор пока вы эмоционально привязаны к определенному образу жизни, вы наверняка будете закрывать свою душу при любых попытках других людей заглянуть в нее. По сути, такие эмоции, как печаль, боль и даже возмущение, коренятся в прочной привязанности к чему-либо - и в страхе утратить то, к чему вы так крепко привязаны.

- **Сконцентрированность на собственном «я».** Если вы уверены в том, что вы - изолированная личность, отрезанная от остальных людей и от своей собственной сущности, вы наверняка будете изо всех сил цепляться за маленький клочок территории,

принадлежащий лично вам,- за все, что принадлежит вам, за ваши достижения, за ваше счастье - и, если потребуется, закроете свою душу, чтобы защитить ее. Сконцентрированность на собственном «я» (или *эго),* или самолюбие, подкрепляет вашу изолированность и усиливает прочие факторы, перечисленные в этом списке.

Лишь самые просветленные и самоотверженные люди способны держать свою душу постоянно открытой. Вы, конечно, понимаете, что я имею в виду, прежде всего такие выдающиеся личности, как Иисус Христос или мать Тереза. Что же касается подавляющего большинства людей, то они в основном держат свою душу закрытой для других. Лишь когда мы устраним барьеры, отделяющие нас от других людей, - а именно это и предполагает просветление, - мы сможем держать свою душу открытой для других даже в самых неблагоприятных ситуациях.

Однако безотносительно того, удастся ли вам достичь просветления, вы наверняка выработаете у себя способность открывать свою душу всякий раз, когда вам того захочется. Регулярные занятия медитацией постепенно устраняют изолированность, которая заставляет человека постоянно держать свою душу закрытой для других. (Подробнее об изолированности см. в главе 5.) Кто знает? Возможно, в один прекрасный день вы откроете свою душу и уже никогда не закроете ее!

Главное условие - доброта

Несмотря на то, что выработка способности держать свою душу открытой для других вполне заслуживает того, чтобы посвятить ей целую главу, такая способность традиционно рассматривается как фундамент, на котором строятся занятия медитацией, а не как какой-то самостоятельный метод или подход.

Например, в странах Юго-Восточной Азии начинающих медитаторов учат вырабатывать у себя такие качества, как щедрость, терпение и добросердечность. Лишь после этого их начинают обучать собственно мастерству медитации. А медитаторы Тибета посвящают пользу, которую они извлекают из каждого сеанса медитации, не только самим себе, а миру и гармонии всех живых существ. Далай-лама, лауреат Нобелевской

премии мира, говорит по этому поводу: «Моя религия - доброта».

Вы можете в точности придерживаться каждого метода медитации, но если ваша душа остается при этом закрытой, вы не получите от медитации и малой доли той пользы, которую она могла бы принести вам на самом деле.

Например, чтобы быть открытым навстречу каждому мгновению своей жизни, как учит нас медитация, основанная на максимальной включенности в текущую ситуацию (подробнее см. в главе 6), вы должны быть открыты буквально каждым измерением своей сущности: телом, сознанием, душой и сердцем. Вот почему так важно привносить в свои занятия медитацией определенную долю любви и заботы о ближних - а также любви и заботы о самом себе!

Почему ваша душа должна быть открыта для других

Вообразите, что на Землю прибывает инопланетянин и пытается составить представление о существах, населяющих эту планету, по популярным песенкам. Он, наверное, придет к выводу, что именно любовь мы считаем самым ценным из всего, что даровано нам. Но если этому инопланетянину удастся найти количественную меру для измерения любви, он, наверное, будет немало удивлен, сколь незначительные количества этой бесценной субстанции большую часть времени перетекают от одного человека к другому. Таким образом, инопланетянин наверняка придет к заключению, что любовь - это не только чрезвычайно ценная, но и крайне редко встречающаяся субстанция.

Как существа, которые хотят, чтобы их любили, ценили и даже обожали, мы осуществляем это желание, конечно же, поразительно неэффективным способом. Вместо того чтобы самостоятельно вырабатывать любовь в этом маленьком устройстве, помещающемся в нашей груди и специально созданном для этой цели, мы постоянно жалуемся на то, что явно в недостаточных количествах получаем ее от других, настойчиво ищем человека, готового давать ее нам, и пытаемся сделать себя более привлекательным объектом любви, настойчиво улучшая свой внешний вид и стремясь зарабатывать как можно больше денег. Однако истина заключается в словах известной песни группы «Битлз»: «The love you take i- equal to the love you make» («Любовь, которую ты получаешь, равняется любви, которую ты отдаешь»). Иными словами, самый надежный способ получать любовь от других - это даровать ее другим.

Культивируя у себя заботу о ближних и любовь, вы обеспечите себе «любовную подпитку», в которой так нуждаетесь. В то же время, даруя эти прекрасные чувства другим, вы можете

прикоснуться к их душам и вызвать ответные добрые чувства, создавая таким образом поток любви, постоянно циркулирующий и самовоспроизводящийся.

Если вы никогда не ощущали подобный поток между собою и кем-либо другим, то наверняка встречали людей, для которых это привычное состояние. Глаза таких людей излучают любовь и доброту, эти люди всегда говорят о других только хорошее и, где бы они ни появились, вызывают у других ответные добрые чувства. Применяя описанные ниже методы, вы также можете начать генерировать поток любовных чувств. Ваши успехи на этом пути зависят только от самого вас.

Научитесь любить и получите следующие преимущества.

- Энергия и жизнерадостность. Если вы когда-нибудь были влюблены (а возможно, вы и сейчас влюблены!), то наверняка знаете, каким жизнерадостным и счастливым можно быть, когда ваше сердце открыто для любимого человека. Вы чувствуете себя так, словно для вас не существует никаких границ. Вы не можете сказать, где заканчиваетесь вы и начинается окружающий вас мир Си любимый человек).

- Умиротворение и благополучие. Когда ваше сердце наполнено любовью, вы чувствуете себя счастливым и умиротворенным, даже когда для этого нет каких-либо видимых причин. По сути, *любовь*, *счастье, радость, умиротворенность* и *благополучие* - это просто разные названия и вариации одной и той же основополагающей энергии - любовной, животворящей энергии души.

- Хорошее самочувствие. Действительно, любовь - животворящее и жизнеутверждающее чувство. Взять хотя бы то обстоятельство, что любовь соединяет людей во имя продолжения рода человеческого. Любовь улучшает самочувствие человека, зажигая в нем жизненный огонь, который не только поддерживает деятельность внутренних органов, но и придает жизни смысл. Дин Орниш, д-р медицинских наук и автор книги *Dr. Dean Ornish»-Program for Reversing Heart Disease* («Программа д-ра Дина Орниша по излечению сердечных заболеваний»), пришел к выводу, что в

процессе улучшения самочувствия человека любовь является более важным фактором, чем любой другой, включая диету и физические упражнения. Дин Орниш пришел к выводу, что для излечения сердечных заболеваний необходимо открыть свою душу Подробнее о д-ре Дине Орнише см. в главе 2.)

- Причастность и взаимозависимость. Как поется в одной старой песне, «нашим миром движет любовь». Любовь притягивает людей друг к другу и избавляет от одиночества. Открывая душу навстречу людям, вы ощущаете естественное единение с ними.

- Духовное пробуждение. Любовь, постепенно разрушая у вас ощущение изолированности от других людей, открывает вам подлинную природу жизни, которая, как ни парадоксально это может прозвучать, также является любовью. В конечном счете, учат суфии, все мы представляем собою любовь, которая пытается найти само- себя.

Как выявить свое слабое место

Один из моих учителей, тибетский мастер медитации Согьял Ринпоче, называет «слабым» то место внутри вас, из которого исходят любовные эмоции. Это слабое место может находиться в вашем сердце, запрятанное глубоко под слоем нарочитой грубости и защитных реакций. Чтобы добраться до этого слабого места, вам нужно рискнуть проявить чувства, чего вам, возможно, хотелось бы избежать. Речь идет о таких чувствах, как страх, печаль, гнев и другие, о которых уже говорилось в этой главе. Найти слабое место вы сможете по ощущению нежной свежести, которая у большинства из нас зачастую окрашивается в легкую печаль или меланхолию. (Вообще говоря, открывая свою душу, вы будете испытывать, особенно поначалу, несколько болезненное чувство, вызванное именно этой печалью, которая на самом деле свидетельствует о том, что вам не чуждо сострадание.)

Воин сердца

Хотел бы дать свой дружеский совет тем «крутым» парням (и девчонкам), которые считают, что душу раскрывают только маменькины сынки и болваны. Этот совет я услышал от тибетского мастера медитации Чогьяма Трунгпа. В своей книге

Shambhala: The Sacred Path of the Warrior («Шамбала: священный путь воина») Чогьям Трунгпа объясняет: чтобы встречаться лицом к лицу со своим страхом и негативом, не закрывая - даже в самых критических обстоятельствах - свою душу, требуется огромное мужество. Если вы думаете, что настоящий воин - это неприступный, бесчувственный и надежно защищенный от внешнего мира человек, то ошибаетесь. Чогьям Трунгпа, напротив, считает, что священный воин, который занимается медитацией. не боится проявлять нежные и искренние чувства в общении с другими людьми.

Тем самым я хотел бы донести до вас следующую важную мысль: вы, конечно же, можете заботиться о себе - и даже, при необходимости, защищать себя от вреда, который могут принести вам действия других людей, - не закрывая, однако, свою душу. Открытая душа вовсе не делает вас бессильным или беззащитным. Напротив, открытая душа дает вам возможность адекватно и мудро реагировать на любые, даже самые неблагоприятные ситуации, поскольку позволяет вам ощущать страдания других людей как свои собственные.

Найти свое слабое место вам поможет следующее упражнение.

1. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, все больше и больше расслабляя тело при каждом выдохе.

Не забывайте, что вы должны быть добры к себе.

Представьте себе лицо человека, который очень любил вас, когда вы были ребенком, и любовь которого оказала на вас глубокое влияние.

В восточных традициях рекомендуют вспомнить при этом свою мать, но поскольку в западных странах отношения между детьми и родителями могут быть более проблематичными, вы можете вспомнить, например, бабушку, дедушку или какого-то другого человека, любившего вас совершенно искренне и бескорыстно. (Если в ваших детских воспоминаниях такой человек не сохранился, вы можете вызвать в своем воображении какую-либо знаменитую историческую личность, дарившую людям искреннюю и бескорыстную любовь, например Иисуса Христа, Будду или Богоматерь.)

Вспомните какой-либо конкретный пример, когда этот человек демонстрировал свою любовь к вам, и вы действительно получали ее и как бы «питались» ею.

Обратите внимание на нежные, любовные чувства, возбуждаемые в вашей душе этими воспоминаниями.

То место, где у вас возникли эти ощущения, является вашим слабым местом.

Обратите внимание, не сопровождаются ли чувства нежности и благодарности, возникшие у вас, какими-то другими чувствами.

Если вам нелегко воспроизвести в своей памяти это ощущение любви, подумайте над тем, что мешает вам.

Нет ли каких-то чувств, которые стоят на страже вашего слабого места?

Начинайте исследовать область вокруг своего слабого места.

Каково состояние вашей души в данный момент? Какие еще чувства, помимо (или даже вместо) любви, возникают у вас? Не заметили ли вы чего-либо такого, что взяло в тиски вашу душу и мешает ей раскрыться для любви?

Запомните все свои выводы, не пытаясь оценивать или критиковать их.

Любовь начинается с вас

Почувствовать в себе любовь и распространить ее на других людей не так уж просто, если вы не получили достаточно любви в детские годы. Но и в этом случае люди часто просят у вас то, чего вам самому не хватает. Вы похожи на человека, живущего в пустыне рядом с пересохшим источником: вы не можете поделиться водой с другими, поскольку у вас ее нет. Впрочем, вода в вашем роднике может время от времени появляться, но, к сожалению, ее нет именно тогда, кот да она нужна вам больше всего.

Способы медитации, описанные в этой главе, призваны вырыть в вашем слабом месте глубокий колодец, вода в котором не иссякнет никогда. (В сущности, любовь, о которой мы рассуждаем в этой главе, не принадлежит никому конкретно: она просто вытекает из некого

загадочного и неистощимого источника.) Однако для начала вам, наверное, понадобится «залить водой насос». Именно поэтому традиционные инструкции советуют начинать каждый сеанс медитации, посвященный любви и состраданию, с концентрации на самом себе. Когда же вы наполните водой свой родник до краев и у вас будет излишек воды, вы сможете дарить ее другим людям.

Точно так же, как вы не сможете исцелить других, пока не исцелитесь сами (по крайней мере, до определенной степени), вы не сможете любить других, пока не научитесь по-настоящему любить самого себя. Между прочим, вы вполне заслуживаете любви, во всяком случае, не меньше, чем кто-либо другой. Люди западной культуры бывают нередко поглощены самоотрицанием, называя любовь к самому себе обыкновенным эгоизмом. Хотя можно сказать и так: люди, которые любят себя, гораздо охотнее и щедрее дарят любовь другим, чем те, кто не любит себя.

В качестве средства от широко распространенной на Западе болезни, которая называется самокритикой и самоотрицанием, медитационные традиции предлагают каждому из нас полюбить самого себя. В частности, открывая свою душу для других людей, откройте ее в первую очередь для самого себя.

Научитесь ценить свои достоинства

Если вам никак не удается ощутить любовь к себе, потратьте пять-десять минут на размышления о своих положительных качествах или о добрых делах, которые вы совершили в своей жизни. Это принесет вам немало пользы!

У жителей западных стран есть стойкое табу на самовосхваление. Напротив, мы зачастую сосредоточиваемся на выискивании у себя всевозможных недостатков, результатом чего является возникновение страха и ощущения собственной неполноценности. «Гордость предшествует падению» - как только человек почувствует, что он доволен собой, он неминуемо начинает движение к гибели. «Что ты о себе возомнил?» - слышится нам из нашего детства вопрос отца или матери, поневоле вселяющий в нас чувство вины, стыд и сомнения.

Что бы ваши родители (или другие значительные для вас

люди) ни подразумевали, задавая подобные вопросы, было бы все же гораздо лучше, если бы вы были довольны самим собою и своими поступками. Сосредоточиваясь на собственных положительных качествах, вы, по сути, генерируете позитивные чувства, которые поддерживают вас и улучшают настроение окружающим вас людям. «Радость, - говорил Будда, - это врата в нирвану».

Четыре составляющие любви

Любовь, подобно воде, способна принимать самые разные формы. Подобно тому, как кристально чистое горное озеро, спокойная лесная заводь, тихо журчащий ручеек и бурная река представляют собой одну и ту же воду, такие замечательные человеческие качества, как доброта, сострадание, радость, благодарность, всепрощение, преданность, щедрость, спокойствие и самообладание, зарождаются в сердце и являются составляющими любви. ***Запомните:*** здесь я веду речь не о каких-то абстрактных понятиях - все это естественные человеческие качества, которые можно научиться выращивать в самом себе и переносить на других людей.

Среди всех этих замечательных человеческих качеств буддисты выделяют следующие четыре качества, которые, по их мнению, являются краеугольными камнями счастливой и насыщенной жизни.

- Доброе, благожелательное отношение к окружающим. Возникает спонтанно в ответ на доброе отношение со стороны других и включает в себя любовь и заботливость, которые вы можете целенаправленно усиливать и распространять на все более широкий круг людей.

- Сострадание. Более «продвинутая» форма любви. Вы не только проявляете заботу о других людях, но и оказываетесь способным почувствовать их страдание и ощущаете потребность помочь им облегчить эти страдания. (Слово *сострадание* означает «совместное страдание» или «страдание вместе с другим человеком».)

- Готовность разделить радость других людей. Обратная сторона сострадания, или приятные чувства, которые возникают у

вас в ответ на счастье и удачу других людей.

- Самообладание. Можно культивировать в себе путем базовых методов медитации, описываемых в этой книге; самообладание иногда называют уравновешенностью. Что бы ни случилось, вы принимаете это как должное, не позволяя себе расстраиваться. раздражаться или впадать в уныние.

В следующих разделах мы подробнее поговорим о любви и сострадании, о благодарности и всепрощении - это противоядие от возмущения и страха, которые заставляют наши души закрываться.

Как научится любить себя и других

Как я уже указывал, любовь живет в груди каждого из нас, вам нужно только научиться пользоваться ею! Когда вы были ребенком, вас, наверное, часто говорили, что надо работать головой. Учителя учили вас решать задачи и запоминать даты; родители помогали вам выполнять домашние задания; возможно, вы даже пытались освоить методы скорочтения или совершенствовали свою способность к обучению. Но пытался ли кто-либо научить вас любить себя и других людей? Конечно, у вас наверняка были образцы для подражания - но пытались ли они обучить вас своему искусству? В этом разделе я попытаюсь обучить вас некоторым приемам, которые вы наверняка не изучали ни дома, ни в школе.

Научитесь открывать свои ворота

Перечисленные ниже этапы представляют собой метод медитации, который даст вам возможность установить контакт со своим слабым местом и инициировать поток бескорыстной и безоговорочной любви, известной также как *благожелательное и добросердечное отношение к окружающим.* (Если хотите понять разницу между такой любовью и любовью, которая дарується лишь при определенных условиях, вспомните, например, о любви матери к своему ребенку. Она отдает ему свою любовь, не ставя это в зависимость от каких-либо условий и не рассчитывая получить что-либо взамен, поскольку желает она лишь одного - счастья и благополучия своему ребенку.) Как и в прочих методах медитации, представленных в этой главе, вы можете начать сеанс с 5-10 минутного упражнения на выработку максимальной включенности в текущую ситуацию, например подсчета вдохов-выдохов или отслеживания собственного дыхания (см. главу 6 или прослушайте дорожку на компакт-диске, посвященную максимальной включенности в текущую ситуацию), чтобы углубить и стабилизировать свою концентрацию. Однако после тою как вы освоите этот метод, выработка благожелательного и добросердечного отношения к окружающим может оказаться для

вас превосходным способом выработки у себя способности к концентрации.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя тело при каждом выдохе.

Представьте лицо человека, который очень любил вас, когда вы были ребенком, и любовь которого оказала на вас глубокое влияние.

Вспомните какой-либо конкретный пример, когда этот человек демонстрировал свою любовь к вам и вы действительно получали ее и как бы «питались» ею.

Обратите внимание на чувства благодарности и любви, возбуждаемые в вашей душе этими воспоминаниями. Дайте возможность этим чувствам охватить вас и заполнить ваше сердце.

Мягко распространите эти чувства на этого любимого вами человека.

Вы можете даже почувствовать циркуляцию любви между вами и этим человеком, т.е. почувствовать, как вы беспрепятственно отдаете и получаете любовь.

Дайте возможность этим прекрасным чувствам постепенно наполнить все ваше существо и все ваше бытие.

Отдайтесь полностью переполняющей вас любви.

Как направлять поток любви

Когда вам удастся инициировать поток любви, вы можете придать ему определенное направление - сначала на самого себя, а затем на близких вам людей. Позанимавшись описанной выше медитацией в течение пяти-десяти минут (или даже дольше), можете переходить к выполнению описанных ниже этапов.

После того как благожелательное и добросердечное отношение к окружающим наполнит все ваше существо, у вас может возникнуть потребность выразить желания и намерения, которые лежа! в основе этой любви.

Например, вы можете сказать себе (как это обычно делают буддисты): «Я счастлив. *Я* спокоен. Я свободен от страданий». Возможно, вы предпочтете выбрать что-либо из западной религиозной традиции, например: «Меня переполняет благодарность и любовь к Богу». Короче говоря, вы можете

выбрать любые слова, которые подходят вам. Они должны носить по возможности общий характер, быть простыми и эмоционально выразительными. Как получатель информации, заключенной в этих словах, вы должны не только впитывать любовь в себя, но и переносить ее на других людей.

Когда любовь к самому себе начнет переполнять вас, представьте себе человека, к которому вы испытываете чувства глубокой благодарности и уважения. Уделите какое-то время (по крайней мере несколько минут) тому, чтобы направить ноток любви на этого человека, используя выбранные слова.

Не торопитесь; дайте себе возможность не просто вообразить любовь, а как можно сильнее почувствовать ее.

Уделите какое-то время тому, чтобы аналогичным образом направить это благожелательно е и добросердечное отношение на любимого человека или хорошего друга.

Направьте этот поток любви на кого-либо, к кому вы испытываете нейтральные чувства; возможно, это будет человек, которого вы видите время от времени, но к которому не испытываете ни положительных, ни отрицательных чувств.

А теперь самая трудная часть упражнения. Направьте благожелательное и добросердечное отношение на кого-либо, к кому вы испытываете умеренно отрицательные чувства (например, легкое раздражение или обиду).

Перенося любовь - поначалу даже в незначительной степени - на такого человека, вы начинаете вырабатывать в себе способность держать свою душу открытой даже в непростых жизненных обстоятельствах. Со временем вы сможете переносить любовь на людей, но отношению к которым испытываете гораздо более сильные отрицательные эмоции, например гнев, страх или сильную обиду.

Добейтесь, чтобы жизнь помогала вам держать душу открытой

В повседневной жизни вы, несомненно, иногда ощущаете спонтанный прилив любви или сострадания, например, при встрече с бездомной старухой, волочащей за собой тележку со своим скудным скарбом. Возможно, вы услышали тоскливый вой

брошенной собаки, или увидели в вечерних телевизионных новостях лицо голодного ребенка или убитой горем матери из какой-нибудь бедной африканской страны, и ваше сердце, полное любви и сострадания, устремилось к этим несчастным существам. Возможно, кто-то неожиданно совершил по отношению к вам добрый, бескорыстный поступок или ваш старый приятель напомнил вам, что по-прежнему любит и ценит вас. Возможно, вы заглянули в глаза человеку, который вам почему-то особенно дорог, и почувствовали, как в вашей душе нарастает волна любви и признательности.

Вместо того чтобы тотчас же выбросить все это из головы и вернуться к своим повседневным делам, закройте на несколько минут глаза и, погрузившись в медитацию, позвольте этим добрым чувствам захватить вас всего целиком. Жизнь сама способна держать вашу душу открытой - если, конечно, вы не будете противиться. Ваша задача заключается лишь в том, чтобы мягко и ненавязчиво постараться продлить мгновения, когда подобные чувства захватывают вас, и добиться, чтобы эти чувства с каждым разом все больше наполняли вашу жизнь.

Подобно другим методам медитации, описанным в этой книге, благожелательное и добросердечное отношение к окружающим вас людям вырабатывается в результате регулярной практики и постепенного удлинения описанных выше этапов медитации. Вместо того чтобы тратить на каждый этап по две-три минуты, удлините их до пяти-десяти минут. Чем больше времени и внимания вы будете уделять их выполнению, тем явственнее будете замечать перемены в своих ощущениях.

Вы обнаружите, что ваша душа продолжает излучать желание благополучия другим людям (и самому себе) в течение длительного времени после того, как вы закончите сеанс медитации. Вы можете также обнаружить, что ситуации, которые в прежние времена провоцировали вас на грубые слова или заставляли поспешно ретироваться, теперь вызывают более мягкие чувства, такие как симпатия или сострадание.

В своей книге *Lovingkindnes-* («Любовь к ближнему») американская буддистка Шарон Сальцберг рассказывает свою историю. Уединившись в течение семи дней, Шарон целыми днями предавалась выработке у себя

благожелательного и добросердечного отношения к самой себе. Шарон отмечает, что не испытывала тогда абсолютно никаких чувств и находила свое занятие чрезвычайно скучным и утомительным. В день окончания уединения Шарон случайно разбила глиняный кувшин. Однако вместо привычного огорчения, раздражения и досады Шарон отреагировала словами: «Ты - настоящая растяпа, но я люблю тебя». «Значит, все-таки что-то изменилось во мне», - воскликнула Шарон Сальцберг.

Как облегчить страдание с помощью сострадания

Овладевая искусством открывать свою душу и распространять любовь на себя и других, поэкспериментируйте с *состраданием,* которое представляет собой не что иное, как разновидность любви. (Впрочем, можно начать именно с воспитания у себя сострадания, оставив благожелательное и добросердечное отношение к окружающим на потом.) Когда вы не можете оставаться равнодушным к страданиям к другим людям и у вас возникает непроизвольное желание помочь им каким-то образом облегчить свою боль, вы испытываете эмоцию, которая называется *состраданием.* В отличие от жалости, сострадание не отделяет вас от других людей и не связано с чувством собственного превосходства. Совсем наоборот: в моменты, когда вы испытываете чувство сострадания, преграды, которые обычно отделяют вас от других людей, исчезают, и вы ощущаете боль этих людей так же, как свою.

Возможно, вы не испытываете особого желания воспитывать в себе сострадание, поскольку боитесь утонуть в окружающих вас страданиях. В конце концов, скажете вы, в нашем мире хватает насилия, бедности и болезней, борьба с которыми не под силу одному человеку. Однако в действительности все наоборот: чем сильнее ваше сострадание, тем менее переполненным страданиями вы себя ощущаете!

Если вы хотите использовать занятия медитацией лишь для того, чтобы улучшить собственную жизнь, тогда вам вовсе необязательно читать этот раздел (хотя осмелюсь все же предположить, что. открыв свою душу для сострадания, вы сможете безмерно улучшить свою жизнь). Но если вы хотите перенести на других пользу, которую получаете от занятий

медитацией, - и тем самым повысить свою способность к состраданию, - то я не могу порекомендовать вам более полезную совокупность методов, чем та, которая приведена в этой книге. Начните с воспитания у себя чувства сострадания. Затем, если хотите, можете поэкспериментировать с использованием этого чувства для преобразования в своем сердце страданий, испытываемых другими людьми. Несмотря на то, что эти методы выглядят простыми, они чрезвычайно эффективны с точки зрения рассеивания облаков, закрывающих вашу душу.

Предварительные упражнения для выработки у себя чувства сострадания

Ниже приведены описания нескольких кратких вариантов медитации, предназначенных для воспитания у вас сострадания. Они заимствованы из книги *The Tibetan Book of Living and Dying* («Тибетская книга жизни и смерти») Согьяла Ринпоче, тибетского учителя медитации, который пишет: «Сила сострадания не знает границ».

Осознайте, что другие - такие же люди, как и вы

Когда у вас возникают проблемы в отношениях с любимым человеком или другом, попытайтесь взглянуть на вещи шире, не ограничиваясь лишь рамками вашего конфликта и ролью, которую этот человек играет в вашей жизни. Поразмышляйте над тем фактом, что этот человек - такое же живое существо, как и вы сами. Он так же, как и вы, стремится к счастью и благополучию, так же боится страдания, так же нуждается в любви. Обратите внимание на то. как эта медитация изменяет ваше отношение к этому человеку и устраняет проблемы в ваших взаимоотношениях.

А если вы не сможете открыть свою душу - или испытываете отрицательные эмоции, когда вам

это удастся?

Если при выполнении упражнений, описанных в этой главе, у вас в душе не возникают любовь и сострадание, не унывайте. Для добывания воды из подземного источника надо немного поработать рычагом водонапорной колонки, а вам для достижения результатов придется многократно повторять свои желания и намерения в отношении благополучия других людей. Более того, может оказаться, что ваши чувства меняются день ото дня. Какими бы ни были промежуточные результаты, вы должны продолжать «бить в одну и ту же точку», не теряя уверенности в том, что со временем вы почувствуете, как любовь пробуждается в вашей душе. Но даже если и из этого у вас ничего не выйдет, все равно не беда. Что бы вы ни чувствовали, ваши добрые намерения и желания принесут огромную пользу каждому, в том числе и вам.

Кто-то полагает, что эти упражнения, направленные на раскрытие души, выносят на поверхность такие труднопреодолимые отрицательные эмоции, как печаль, страх, возмущение или ярость. Если это случится с вами, мой совет остается неизменным: не беспокойтесь - с вами не случилось *ничего* плохого!

Как раз наоборот: вы начинаете осознавать запрятанные глубоко внутри вас эмоции, которые держали вашу душу на замке. Просто распространите благожелательное и добросердечное отношение на самого себя и на сами эмоции, как можно шире распахнув для них свою душу. Точно так же, как любовь Красавицы превратила Чудовище в прекрасного принца, силой благожелательного и добросердечного отношения вы сможете постепенно преобразить до неузнаваемости самые отвратительные стороны своего характера. (Подробнее о работе с «проблемными» эмоциями см. в главе 11.)

Поставьте себя на место другого человека

Когда вы встречаете человека, испытывающего страдания, и не знаете, как помочь ему, попытайтесь представить себя на месте этого человека. Что бы вы делали, если бы столкнулись с подобными проблемами? Как бы чувствовали себя? В чем бы нуждались? Как. по вашему мнению, другие люди должны были бы реагировать на происходящее с

вами? После этого проверьте: стали ли вы лучше понимать, как помочь этому человеку?

Представьте, что на месте страдающего человека находится близкий вам человек

Вместо того чтобы ставить себя на место страдающего человека, вы можете попытаться вызвать у себя чувство сострадания, представив, что точно такие же страдания испытывает человек, которого вы сильно любите. Какие бы чувства вы при этом испытывали? Что бы вы сделали, чтобы помочь ему? А теперь попытайтесь перенести возникшие чувства на человека, который действительно испытывает страдания, и обратите внимание, как при этом меняется ваше отношение к ситуации. (Эта медитация не только не принесет вреда человеку, которого вы любите, уверяет Согьял Ринпоче, но даже наоборот - человек получит пользу от вашего сострадания.)

Обратите свою медитацию на пользу своим близким

Когда вы по-настоящему осознаете вкус сострадания, начните практиковать посвящение пользы, которые приносят все ваши позитивные действия, благополучию близких вам людей. В частности, вы можете придерживаться традиционной практики посвящения добродетелей или положительных качеств, которые вы можете приобретать в результате медитации, людям, которые вам дороги. Вы можете достигать этого, просто выражая свои добрые намерения словами, которые вам покажутся наиболее подходящими для данной цели, и сопровождая эти слова искренним пожеланием этим людям счастья и избавления от страдания.

Преобразование страданий силой своего сердца

Выполняя описанные ниже упражнения, вы наверняка придете к выводу, что ваше сердце является источником огромной силы. Разумеется, я не имею в виду сердце как

физический орган. Я имею в виду *энергетический центр,* расположенный в левой части вашей груди, где-то вблизи вашего анатомического сердца. Ваше анатомическое сердце и этот энергетический центр тесно связаны между собой, о чем свидетельствуют работы д-ра Дина Орниша: чтобы излечить свое сердце, вы должны раскрыть свою душу. (Подробнее об энергетических центрах см. в главе 12.)

Регулярно выполняя эту медитацию, вы действительно можете выработать у себя способность трансформировать свое собственное страдание, а также страдание других людей в умиротворение, радость и любовь. Самое удивительное - то, что этот процесс не ослабляет вас, не делает уязвимее, как могло бы показаться на первый взгляд. Наоборот, этот процесс помогает вам обрести уверенность в силе и устойчивости вашего собственного сердца и в вашей способности улучшать жизнь других людей.

Если вы не верите мне, попробуйте описанный ниже вариант медитации. Освоив, выполняйте его регулярно в течение нескольких недель, обращая внимание на перемены в собственных ощущениях. Независимо от того, станут ли близкие вам люди испытывать меньше страдании (такое вполне возможно), могу гарантировать, что со временем вы обязательно почувствуете, что ваша душа все больше наполняется спокойствием и любовью.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем в течение нескольких минут медитируйте, как вы это обычно делаете.

Подробные инструкций по медитации приводятся в главе 6.

Закройте глаза и вызовите в своем воображении самых любящих и сострадательных людей из тех, кого вы когда-либо знали или о ком слышали; представьте, что все эти люди собрались где-то поблизости от вашего сердца.

Если считаете нужным, можете включить в их число известных религиозных или духовных личностей, таких как Иисус Христос, пророк Мухаммед. Богоматерь, далай-лама или какой-либо другой святой или мудрец, которого вы почитаете.

Вообразите, что все они слились в единое существо, которое сияет и излучает тепло и свет любви и сострадания.

Вообразите, что это существо входит в ваше сердце, принимая там форму сферы, излучающей бесконечный свет любви и сострадания, который постепенно сливается с вашим собственным «слабым местом».

Проходя через описанные ниже этапы, вы практикуете восприятие негатива, преобразование его в своем сердце и

излучение позитивной энергии, получаемой вами и другими людьми.

Этап 1: *трансформация окружающей атмосферы*

Зафиксируйте состояние, в котором ваше сознание пребывает в данный момент.

В момент вдоха вбирайте в себя любой негатив, волнение, тревогу, мрак или депрессию, которые вы ощущаете вокруг себя, и впускайте их в сферу света, расположенную в вашем сердце, где они трансформируются в ясность, спокойствие, умиротворение и радость.

В момент выдоха впускайте эти позитивные качества в свое сознание, ощущая, как они наполняют и прочищают его.

В течение нескольких минут продолжайте вдыхать мрак и выдыхать свет.

Для удобства можно представлять негатив как горячий, темный дым, а позитив - как прохладный белый свет.

Этап 2: *трансформация самого себя*

Вообразите, что перед вами сидите вы сами; постарайтесь полностью осознать свой собственный стресс, страдание и неудовлетворенность.

Например, вы злитесь на своего начальника, или боитесь каких-то жизненных обстоятельств, или страдаете от какой-нибудь детской обиды.

Постарайтесь вызвать в себе чувство сострадания к самому себе и к своим собственным страданиям.

В момент вдоха вбирайте в сферу света, расположенную в вашем сердце, все страдания, которые вы обнаружите в себе, выдыхая перед собой успокаивающую, заботливую, сострадающую энергию, которая окружает и наполняет ваше «я».

Можно представлять эту энергию в каком-то определенном образе, например в виде свежих цветов или прохладного ветерка. Можно также использовать образ белого света. как я рекомендовал на предыдущем этапе.

Продолжайте вдыхать и выдыхать описанным выше способом в течение как минимум пяти минут.

Этап 3: *трансформация ситуаций*

Вспомните какую-либо из недавних ситуаций, когда вы действовали недостаточно эффективно иди просто плохо.

Возможно, вы терзаетесь чувством вины, мучаетесь угрызениями совести, а, возможно, противитесь этим чувствам. Вспомните как можно отчетливее все подробности этой ситуации.

Обратите внимание на то, как Ваши действия повлияли на других участников ситуации.

Возьмите на себя всю ответственность за свои действия.

Обратите внимание: я говорю об *ответственности,* а не об обвинении. Вы допустили промах и теперь чистосердечно признаетесь в том, что действительно допустили промах, не терзаясь, однако, угрызениями совести. Кроме того, вы не пытаетесь отрицать свою оплошность и не пытаетесь оправдаться.

Вдыхайте в себя свои ответственность, вину, боль и прочие отрицательные эмоции, связанные с этой ситуацией, выдыхая всепрощение, понимание, успокоение и гармонию.

Продолжайте вдыхать и выдыхать описанным выше способом в течение нескольких минут.

Если вам на ум приходит какая-то другая ситуация, постарайтесь выбросить ее из головы и посвятите ей отдельный сеанс медитации.

Этап 4: *трансформация других*

Вызовите в своем воображении кого-либо из своих друзей или близких, который в настоящее время испытывает страдания.

Вдыхайте в себя боль и страдание этого человека, вызывая у себя чувство сострадания к нему; выдыхайте любовь, умиротворенность, радость и исцеление.

Через несколько минут начинайте, постепенно расширять круг своего сострадания, включая в него сначала других людей, судьба которых вам небезразлична, затем людей, судьба которых вам безразлична, а затем и людей, которые вам не нравятся и которых вы, возможно, даже ненавидите.

(Подробнее о последовательности таких переходов см. в разделе «Как научиться любить себя и других» выше в этой главе.) Вдыхайте в себя их страдание и боль, выдыхая умиротворенность, любовь и радость. При этом вы можете вызывать в своем воображении любые образы, которые помогут вам правильно выполнять это упражнение.

Продолжайте расширять, таким образом, круг своего сострадания, охватывая им сначала всех людей на нашей планете, а затем всех существ во Вселенной.

Несмотря на то, что вам, возможно, не удастся вызывать в своем воображении образы таких существ, вы можете ощущать их присутствие при каждом своем вдохе и выдохе.

Завершите этот сеанс медитации посвящением каждого из положительных качеств, которые вам удалось накопить в результате подобной практики, пользе всех существ, населяющих Вселенную.

Если пожелаете, описанные выше этапы можно выполнять по отдельности, но в любом случае каждый такой сеанс нужно начинать с себя.

Не надо сопротивляться благодарности и прощению

Открыть свою душу и держать ее открытой - весьма непростая задача даже для тех из нас, кому любовь и сострадание отнюдь не чужды. Поэтому не удивляйтесь, если при выполнении описанных в этой главе упражнений вы будете испытывать внутреннее сопротивление. При попытке открыть свою душу вас могут посетить негодование, возмущение и обида на людей, которые когда-то плохо обошлись с вами. Вы можете также обидеться на жизнь за те неприятности, которые она во множестве подбрасывала вам, за все ваши неосуществленные ожидания и разбитые мечты, ели такие чувства у вас действительно возникают, знайте - вы не одиноки!

Чтобы смягчить в себе негодование, возмущение и обиды, которые могут взять в тиски вашу душу, не давая ей раскрыться, постарайтесь выработать у себя такие важные качества, как умение прощать и благодарность. Первое из этих качеств позволяет вам избавиться от накопившихся в душе обид за все причиненное вам зло и проявленную в отношении вас несправедливость, а также простить себе то зло, которое, как вам кажется, вы причинили другим людям. Второе качество позволяет вам по достоинству оценить все то хорошее, что вы получили (и продолжаете получать) в этой жизни от других людей, и что. возможно, вы недооценили в прошлом.

Умение прощать, универсальный способ решения многих проблем

Если чувства негодования возмущения и обиды, которыми обычно обозначают злопамятность, т.е. нашу способность долгие годы помнить зло, причиненное нам когда-то, представляют собой наслоения, которые препятствуют проникновению любви в наше сердце и мешают нам, дарить любовь другим людям, то умение прощать является тем универсальным средством, которое устраняет эти наслоения. Возможно, вы еще с раннего детства затаили чувство обиды на какого-то человека или группу людей. Какой бы ни была ваша конкретная ситуация вы можете, если захотите, избавиться от этого чувства обиды - главное, чтобы вы действительно хотели этого! Чтобы облегчить себе задачу, вы можете попытаться охватить своей медитацией, основанной на благожелательном и добросердечном отношении к окружающим, людей, на которых вы обижаетесь. (См. выше в этой главе раздел «Как научиться любить себя и других» или прослушайте дорожку, посвященную благожелательному и добросердечному отношению к окружающим, на компакт-диске.) Результат может оказаться совершенно неожиданным для вас. В частности, может оказаться, что человеком, которого вам нужно любить и прощать больше всего, являетесь вы сами.

Ниже описана медитация, который поможет избавиться от чувства обиды, оскорбленного достоинства и вины и вновь открыть свою душу для себя самого и других.

Как обычно, сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляя бело и закрывая паза.

Впустите в свое сознание образы и воспоминания о словах, поступках и даже мыслях, которых вы никогда не могли простить себе.

Возможно, вы нанесли оскорбление любимому человеку и оттолкнули его от себя, или отобрали у кого-то вещь, не принадлежащую вам, или не воспользовались какой-либо благоприятной возможностью, о чем впоследствии горько сожалели.

3. Поразмышляйте над тем, какие страдания вы причинили этим людям и какие страдания испытывали сами. Почувствуйте боль, угрызения совести, раскаяние.

Мягко, искренне и чистосердечно распространите чувство прощения на самого себя, используя, например, такие слова:

«Я прощаю тебя за все ошибки, допущенные тобою, и за все причиненное гобою страдание. Я прощаю тебя за всю ту боль, которую ты, сознательно или непреднамеренно, причинил другим людям. Я знаю, что ты многому научился и повзрослел. Теперь настало время двигаться дальше. Я прощаю тебя. Будь счастлив и весел. Я снова принимаю тебя в свое сердце». (В данном случае - как и во всех остальных случаях - вы можете воспользоваться другими, более подходящими для себя словами.)

Откройте свою душу для себя и позвольте ей наполниться любовью.

Вы непременно почувствуете, как облака, окутывающие вашу душу, постепенно рассеиваются.

Вызовите в своем воображении любимого человека, на которого вы, возможно, затаили обиду.

Поразмышляйте над тем, в чем именно заключается обида, которую этот человек причинил вам. Поразмышляйте также над тем, сколько раз вы обижали других людей подобным образом.

Мягко дайте возможность облакам, окутывающим вашу душу, продолжать рассеиваться по мере того, как вы искренне и чистосердечно распространяете свое прощение ни этого человека, используя, например, такие слова:

«Я прощаю тебя за те поступки, которыми ты, сознательно или непреднамеренно, причинил мне боль. Я знаю, что я также наносил обиды другим людям, причиняя им страдания. От всего сердца прощаю тебя. Будь счастлив и весел. Я снова принимаю тебя в свое сердце.»

Почувствуйте, как ваша душа вновь открывается для этого человека.

Вызовите в своем воображении человека, в чьем прощении вы нуждаетесь.

Возможно, вы оскорбили его или плохо обращались с ним.

Мягко попросите у него прощения, обратившись к нему, например, с такими словами:

«Прости меня пожалуйста, за тот мой поступок или слова, которыми я, сознательно или непреднамеренно, причинил тебе боль. Прошу у тебя прощения. Пожалуйста, пусти меня снова в свое сердце».

Представьте, как душа этого человека открывается для вас и потоки любви вновь свободно циркулируют между вами.

Вызовите в своем воображении человека, в отношении которого вы испытываете чувство большой обиды, - человека, которого вы, возможно, уже выбросили из своего сердца из-за тяжелой обиды, которую он когда-то нанес вам.

Мягко дайте возможность облакам, окутывающим вашу душу, рассеиваться по мере того, как вы искренне и чистосердечно распространяете свое прощение на этого человека (см. пункт 7).

Вспомните всех тех, кого вы выбросили из своего сердца из-за неприятностей, которые они причинили вам.

Почувствуйте все наслоения обид и боли, которые на протяжении многих лет образовались на вашем сердце.

Поразмышляйте над своими поступками, которые могли привести к образованию этих наслоений.

Вообразите, что все эти люди сидят перед вами и вы, от чистого сердца, прощаете всех их и просите их прощения, обращаясь к ним примерно с такими словами:

«Я прощаю вас за все ваши поступки, которыми вы, сознательно или непреднамеренно, могли причинить мне боль. Я прощаю вас. Пожалуйста, простите и вы меня. Мне хотелось бы, чтобы отныне все мы снова открыли свои сердца друг для друга и жили в мире и согласии друг с другом». Как и в предыдущих случаях, вы должны почувствовать, как ваша душа полностью открывается для всех этих людей; дайте возможность любви свободно циркулировать между вами.

Уделите несколько минут глубокому дыханию и концентрации внимания на состоянии своей души; затем поднимитесь и приступайте к своим повседневным делам.

Описанный выше сеанс медитации, посвященный прощению, не обязательно выполнять целиком; вы можете, в зависимости от конкретной ситуации, ограничиться распространением прощения лишь на определенный крут людей. Однако каждый раз, когда вы

практикуете прощение, не забудьте посвятить часть медитации самому себе.

Чувство благодарности: источник радости

Что вы замечаете, когда смотрите на других людей? Фиксируете ли вы у себя в памяти всевозможные способы, с помощью которых эти люди воздерживаются от общения с вами, игнорируют или преднамеренно оскорбляют вас? Замечаете ли вы, как жизнь, не оправдывая ваших ожиданий, все больше разочаровывает вас? Замечаете ли вы, что не реализуете свой потенциал? Обращаете ли вы внимание на все множество способов - зачастую почти незаметных, - какими жизнь поддерживает вас? Обращаете ли вы внимание на то, что многие люди любят вас и помогают вам?

В зависимости от того, оптимист вы или пессимист, ваш стакан может казаться вам наполовину полным или наполовину пустым. Только от вас зависит, какая из этих двух точек зрения окажется вам ближе. Описанные ниже варианты медитации помогут вам считать ваш стакан наполовину полным!

Помнить только о хорошем

Ниже описано упражнение, которое призвано вызвать чувство признательности даже у людей, привыкших видеть окружающий их мир исключительно в мрачных тонах.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

В течение нескольких минут вспомните обо всем хорошем, что случилось с вами за прошедшие 24 часа.

Можете вспомнить момент, когда кто-то проявил к вам любовь или доброту- кто-то из ваших друзей, членов вашей семьи или просто случайный прохожий. Возможно, вам на память придет какое-то удовольствие, полученное, например, от вкусной еды, от вида солнечного луча, пробивающегося сквозь листву, или от улыбки ребенка.

Поразмышляйте какое-то время над добрыми делами, которые вы совершили за прошедшие 24 часа.

Насладитесь чувством признательности и благодарности за эти восхитительные мгновения своей жизни.

Поразмышляйте над добрыми делами, которые вы совершили за прошедшую неделю, а также обо всем хорошем, что случилось

за это время с вами.

Вспоминая обо всем хорошем, что случилось с вами, продолжайте дышать ровно и глубоко. Если у вас возникнут какие-то неприятные воспоминания, постарайтесь выбросить их из головы.

Если у вас есть достаточно времени, постепенно распространите свою медитацию на прошлый месяц, прошлый год, два года, пять лет ...

Старайтесь вспомнить как можно больше хороших, приятных, радостных мгновений, как можно больше добрых дел, которые вам удалось совершить, а также как можно больше случаев, когда вы получали поддержку и помощь от других.

Позвольте признательности и благодарности расцвести в вашем сердце.

Если у вас много времени, распространите медитацию на всю свою жизнь. Конечно же, вам вряд ли удастся вспомнить обо всем хорошем, что происходило в вашей жизни, но постарайтесь вспомнить хотя бы самое главное, в том числе и то, как вас воспитывали и как ваши родители помогали вам стать тем, кем вы стали. Если воспоминания о собственных родителях вам по той или иной причине неприятны, выполните медитацию прошения, описанную в предыдущем разделе.

Семьдесят две работы

Когда я был монахом в буддийском монастыре, мы обычно воздавали хвалу еде за «72 работы» (т.е. огромное число работ), выполнение которых обеспечивает нам пропитание. Поразмышляв над всеми усилиями, которые обеспечивают вам возможность вести тот образ жизни, который вы ведете, вы можете пресечь даже малейшую склонность к появлению у вас таких чувств, как сожаление, обида или неблагодарность.

Вот короткое упражнение, которое поможет вам понять, насколько вы зависите от энергии и работы друг их людей.

Сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Вспомните какое-нибудь современное устройство или приспособление, без которого, как вам кажется, вы не могли бы обойтись.

Это может быть автомобиль, компьютер или мобильный телефон.

Поразмышляйте какое-то время нал тем, насколько важна эта вещь для вас лично и на что была бы похожа ваша жизнь без нее.

Разумеется, вы можете купить другой автомобиль, компьютер или телефон, но в данный момент вы зависите от этой конкретной вещи - другой вас нет.

Подумайте обо всех тех, кто вложил свой труд в создание этой вещи, начиная с сырья и исходных материалов и заканчивая готовым продуктом.

Если это, например, автомобиль, вспомните горнорабочих в разных странах, которые своим нелегким (и, может быть, даже опасным) трудом добывали железную руду, и тех, кто выплавлял из этой руды сталь (а также о тех, кто производит другие металлы, используемые в автомобилестроении). Можно вспомнить также о нефтяниках и работниках химических предприятий, на которых изготавливается пластмасса. Не забудьте и об инженерах-конструкторах, которые проектировали ваш автомобиль и о рабочих автомобильных конвейеров, которые собирали его, и т.д.

В течение нескольких минут благодарите всех этих людей.

Разумеется, груд каждого из них был оплачен, но не следует забывать, что они вложили в изготовление этой вещи свою бесценную жизненную энергию. Если бы не их любовь к своему делу, если бы не их пот и самоотверженный груд, вы не смогли бы сидеть *за* рулем этого автомобиля. Наверное, у вас в душе уже возникло чувство благодарности к этим людям за все то, что они сделали для вас.

В процессе этих размышлений уделите несколько минут тем «бесчисленным работам», которые привели к появлению вашего автомобиля (или компьютера, или мобильного телефона). О каком бы достижении современной цивилизации вы ни думали, ваша задача заключается в том, чтобы размышления о вашей зависимости от энергии, старательности и добрых намерений множества других людей были наполнены чувствами глубокой признательности и благодарности. Если вы не пожалеете времени на подобные размышления, то, возможно, придете к выводу, что даже на самые простые вещи вы смотрите теперь совершенно другими глазами.

Научитесь расслаблять живот

Стивен Левин, американский учитель медитации, написавший немало работ, посвященных проблемам исцеления и смерти, утверждает, что состояние живота отражает состояние сердца. Сознательно расслабляя раз за разом свой живот, вы можете открыть свое сердце для тончайших чувств и передавать эти чувства другим людям. (Описание приведенной ниже медитации взято из книги Стивена Левина *Guided Meditations, Exploration and Healing-* («Управляемая медитация, исследования и исцеления».)

Сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Дайте возможность своему осознанию постепенно охватить все ваше тело.

Переключите внимание на ощущения в вашей голове и дайте возможность своему осознанию постепенно опускаться через шею и плечи, пока оно не достигнет туловища и рук.

Когда ваше осознание достигнет живота, мягко расслабьте живот.

Постарайтесь избавиться от ощущений напряженности или скованности.

Дышите так, чтобы воздух поступал в живот и выходил из него.

При каждом вдохе живот должен подниматься, при каждом выдохе - опускаться.

С каждым циклом дыхания старайтесь все сильнее расслаблять живот.

Расставайтесь с гневом, страхом, болью или печалью, которые гнездятся у вас в животе. Чтобы они ушли быстрее, повторяйте про себя какое-либо слово или фразу, например «расслабься» или «уходи».

Продолжая расслаблять живот, обратите внимание на то, как реагирует на это ваше сердце.

Позанимавшись не менее пяти минут медитацией, расслабляющей живот, откройте глаза и приступайте к своим повседневным делам.

Как можно чаще контролируйте состояние своего живота. Если вы заметите, что он опять напрягается, выполните упражнение на глубокое дыхание и расслабление живота.

Устранение проблем и «тонкая настройка»

В этой части…

Медитация напоминает вождение автомобиля: одно дело - прокатиться по тихим улочкам возле дома, и совсем другое - отправиться в поездку по оживленным автомагистралям, особенно в час пик.

В этой части я научу вас медитировать в сложных условиях,

когда бурные эмоции или навязчивые мысли мешают погрузиться в процесс медитации, всевозможные отвлекающие факторы норовят сбить вас с намеченного пути или вас все время клонит в сон. К тому же у вас появляется возможность собрать воедино все приобретенные знания и навыки и выработать собственную систему.

Глава 11

Когда сильные эмоции и навязчивые стереотипы мешают медитировать

В этой главе

Относитесь к своим ощущениям с добротой, вниманием и любознательностью

- Как преодолеть страх, гнев и досаду
- Как ослабить влияние навязчивых стереотипов и историй, засевших в вашем подсознании

Перенаправление энергии и воспроизведение эмоций в процессе медитации

- Нужна ли помощь специалиста, если вы не можете избавиться от навязчивого чувства, образа или мысли

*М*едитация успокаивает человека, делает его более разносторонним, помогает расслабиться. Ежедневно отслеживая свое дыхание, повторяя какую-либо мантру или практикуя иной базовый метод, вы естественным образом успокаиваете свое сознание, а мысли и чувства выходят наружу и исчезают, подобно пузырькам в открытой бутылке шампанского. Этот процесс действует на человека расслабляюще, поэтому практикующие трансцендентальную медитацию называют это *снятием стресса.*

Однако даже если вы регулярно и уже довольно долго занимаетесь медитацией, может оказаться, что некоторые эмоции или состояния сознания периодически возвращаются к вам. отвлекая или беспокоя. Вместо того чтобы полностью исчезнуть, печальные мысли или болезненные воспоминания могут постоянно воспроизводиться («проигрываться») в вашем сознании, подобно заезженной грампластинке. Еще один вариант: вы медитируете с благожелательным и добросердечным отношением к окружающим (см. главу 10), но вас неотвязно преследует мысль о какой-то давней обиде или душит гнев при воспоминании о человеке, оскорбившем вас. Вместо того чтобы наблюдать легкий туман, поднимающийся над озером, вы погружаетесь в мутные и неспокойные воды своего внутреннего опыта. Подробное исследование этих вод приведено в главе 5.)

Столкнувшись с подобным явлением, вы можете решить, что делаете что-то не так. Ничего не бойтесь! На самом деле ваша медитация углубляется, и вы готовы расширить круг используемых методов медитации, чтобы лучше ориентироваться на этой новой для вас территории.

На данном этапе целесообразно расширить свою практику

максимальной включенности в текущую ситуацию (см. главу 6), включив в нее, помимо дыхания и телесных ощущений, свои мысли и эмоции. Мягко сфокусируйте свет своего осознания на этом аспекте, и вы поймете, что же в действительности происходит внутри вас. При этом вы сможете лучше познать самого себя - и даже подружиться с самим собой. Если вы будете продолжать двигаться в этом направлении, то со временем сможете даже выявить некоторые из давно сложившихся у вас стереотипов мышления чувствования и поведения - стереотипов, которые удерживая вас мертвой хваткой, приносят вам страдания и стресс. (Подробнее о том, как сознание может приносить вам страдания и стресс, см. в главе 5.)

Как подружиться со своими ощущениями

Если вы не отличаетесь от других людей то наверняка чересчур критически относитесь к себе. По сути, ваше отношение к себе, наверное, таково, что вряд ли вы стали бы терпеть подобное отношение к себе со стороны друзей или близких. Допуская ошибку, вы, наверное, обзываете себя последними словами и обрушиваете на себя самую беспощадную критику, припоминая себе все промахи, которые совершили за всю свою жизнь. Когда у вас возникают нежные чувства по отношению к кому-либо или чему-либо, вы наверняка стремитесь побыстрее избавиться от них, считая подобные чувства проявлением слабости или малодушия и не позволяя себе сполна насладиться ими.

Однажды я долго не мог найти ключи от машины и по-настоящему испугался, услышав внутри себя раздраженный, полный нетерпения голос, который, не скупясь на эпитеты, проклинал мою глупость и забывчивость! Не напоминает ли это ситуации, которые неоднократно случались и с вами? У большинства из нас сложились представления о том, как мы должны действовать, мыслить и чувствовать, и мы постоянно стремимся привести свои чувства и поведение в соответствие с этими представлениями, проклиная себя каждый раз, когда то не удастся нам.

Занимаясь медитацией, вы получаете

возможность сменить эту тенденцию на противоположную и принимать свой опыт таким, каков он есть, не пытаясь осуждать или изменять его. (Подробнее об отказе от суждений и принятии своего опыта таким, каков он есть, см. в главе 9.) Чтобы заменить стрессы, конфликты и беспокойство, поселившиеся внутри вас, на спокойствие и гармонию, вы должны подружиться с собой. Это означает, что вы должны относиться к себе с той же самой добротой, заботой и вниманием, с какой относитесь к лучшему другу. Для начала обратите мягкое, ненавязчивое и неосуждающее внимание на свои мысли и чувства.

Осознание своих мыслей и чувств

Если вы уже научились отслеживать свое дыхание и расширять сферу осознания, включая в него свои ощущения (см. главу 6), попытайтесь расширить сферу осознания еще больше, включив в нее мысли, чувства, образы и воспоминания. Как и в случае с ощущениями, начните с отслеживания своего дыхания, а затем дайте себе возможность исследовать какую-либо мысль или чувство, когда они становятся настолько сильными, что притягивают к себе все ваше внимание. Когда эта мысль или чувство перестанет занимать доминирующее положение в сфере вашего осознания, мягко вернитесь к отслеживанию своего дыхания.

Разумеется, если вы уже какое-то время занимаетесь медитацией, то, наверное, заметили, что вас раз за разом отвлекает бурный поток мыслей и чувств, стремительно проносящийся через ваше сознание. В какой-то момент вы подсчитываете или отслеживаете свои вдохи и выдохи или повторяете свою мантру, а уже в следующий момент вы воспроизводите в своем сознании разговор, который состоялся у вас вчера, или разговор, который вы собираетесь провести завтра. Все происходит так, будто вы сели в лодку и внезапно оказались на несколько километров ниже по течению. Если такое случается, вы должны уяснить, что отвлеклись от своего основного занятия, и тотчас же вернуться в то место, с которого начали отклоняться в сторону.

Теперь, однако, вместо того чтобы рассматривать это измерение своего опыта как некий отвлекающий фактор, вам следует включить его в свою медитацию, используя принцип

максимальной включенности в текущую ситуацию. Обнаружив, что ваше внимание переключилось на какую-либо постороннюю мысль или чувство, постарайтесь полностью осознать эту мысль или чувство и поддерживайте у себя это осознание до тех пор, пока эта мысль или чувство не утратит свою силу; Затем мягко вернитесь к основному объекту своего внимания.

Присвойте название своему опыту

Когда вы распространите медитацию на свои мысли и чувства, может оказаться целесообразным практиковать *присвоение названий*, или *маркирование* своего опыта. Можно начать, например, с отслеживания дыхания. Отслеживая свое дыхание, начните беззвучно произносить названия каждого своего вдоха и выдоха. Когда вы по-настоящему успокоитесь и сосредоточитесь на этом занятии, вы можете даже включить в этот процесс именования такие тонкости, как «длинный вдох», короткий вдох» «глубокий вдох», «поверхностный вдох» и т.п.

Продолжайте присваивать простые и легкие названия, которые должны звучать где-то на заднем плане вашего сознания как слова, произносимые тихим и спокойным голосом. Как советует буддистский учитель медитации Джек Корнфилд в своей книге *A Path with Heart* («Путь сердца»), нужно отдавать девяносто пять процентов своей энергии восприятию каждого ощущения, а пять процентов - мягкому именованию этих ощущений на заднем плане сознания».

Овладев искусством наименования своего дыхания, распространите эту практику на любые сильные ощущения, мысли или чувства, отвлекающие вас от слежения за дыханием. Например, отслеживая и именуя свое дыхание, вы можете обнаружить, что ваше внимание отвлекает какая-то сильная эмоция. Именуйте это ощущение мягко и настойчиво до тех пор, пока оно не покидает ваше сознание. - «досада, досада, досада» или «злость, злость, злость», - а затем мягко верните свое внимание к дыханию. Этот же подход можно использовать по отношению к мыслям, образам и состояниям сознания (например, «планирование, планирование, планирование», «тревога, тревога, тревога» или «вижу, вижу, вижу»).

©: Используйте самые простые слова из тех, которые приходят вам на ум, и сосредоточивайтесь на чем-то одном. Такой подход поможет вам дистанцироваться от своего постоянно меняющегося внутреннего опыта и не позволит затеряться в стремительном потоке мыслей, чувств и эмоций, проносящихся через ваше сознание.

Присваивая названия мыслям и эмоциям, возникающим в вашем сознании, вы как бы подтверждаете их существование. Как я указывал выше, мы зачастую пытаемся подавить или отвергнуть ощущения, которые нам кажутся нежелательными или неприемлемыми (например, гнев, страх, осуждение или обида). Но, как указывал Фрейд больше ста лет тому назад, чем большие усилий мы прилагаем к тому, чтобы спрятаться от собственных ощущений, тем больше эти ощущения будут управлять нашим поведением.

Присвоение названий позволяет нам направлять проникающий свет осознания в самые отдаленные уголки души и разума и вытаскивать из этих укромных мест на свет Божий наши мысли и чувства. То, что предстанет перед вашим мысленным взором, может поначалу не очень-то понравиться вам - но затем вы сможете также присвоить названия своим самооценкам и своей самокритике. В конечном счете, вы можете обнаружить, что уже перестали удивляться тому, что узнаете о самом себе, - и чем больше вы будете привыкать к своим собственным, совершенно очевидным недостаткам и порокам (и даже подружитесь с ними), тем скорее вы сможете открыть свою душу навстречу несовершенствам других людей.

Вбирайте в себя все, что встречается на вашем пути

Привыкнув к включению в свою

медитацию ощущений, мыслей и чувств, вы сможете широко открыть врата своего осознания, впуская в них все, что встречается на вашем пути, - без каких-либо оценок или сопротивления. Представляйте свое сознание в виде бескрайнего неба, по которому, подобно облакам, проплывают, бесследно растворяясь вдали, внутренние и внешние ощущения.

Поначалу может оказаться, что ваше внимание постоянно отвлекается на посторонние предмет и раз за разом перескакивает с одного объекта на другой. Однако не следует пытаться контролировать свое внимание. Предоставьте ему возможность прыгать, подобно обезьяне, с мысли на ощущение, с ощущения на чувство, с чувства на следующую мысль и т.д.

Со временем в процессе медитации у вас будут возникать периоды, когда ваше сознание будет похоже на бескрайнее небо и когда никакие мысли, чувства или сторонние отвлекающие факторы не будут тревожить его. Какие бы ощущения ни возникали у вас, просто старайтесь держать свое осознание максимально открытым, впуская в него все, что встречается на вашем пути. (Подробнее о разных уровнях ощущений, которые могут встретиться на вашем пути, см. в главе 5.)

В этом месте я должен сделать важное предостережение. Эта практика, может и кажется простой, на самом деле достаточно сложна и требует хорошей способности к концентрации, которую необходимо поддерживать в течение продолжительного времени. Научиться этому нелегко, примерно как научиться кататься на велосипеде. Прежде всего, вы должны научиться удерживать равновесие, а затем - научиться восстанавливать равновесие каждый раз, когда оно будет нарушено.

Как медитировать, когда на ваше сознание воздействуют негативные эмоции

Выступая на протяжении многих лет в роли психотерапевта, медитатора и учителя медитации, я понял, как люди воспринимают загадочный и подчас пугающий мир человеческих эмоций. В частности, многие полагают, что их души представляют собою что-то наподобие ящика Пандоры переполненного безобразными, отвратительными эмоциями, такими как гнев, ревность, ненависть и ужас. Люди опасаются, что, если они откроют свою душу, эти поистине дьявольские энергии захлестнут их самих и их близких. Кроме того, они полагают, что, поскольку эти негативные чувства не поддаются анализу, их лучше вообще избегать, даже если, храня их в себе, вы причиняете себе постоянную боль и страдания.

К сожалению, вы дорого платите, сопротивляясь этим чувствам, подавляя их или делая вид, будто вы их не испытываете. Не признаваемые вами негативные чувства препятствуют потоку более положительных чувств, таких как любовь и радость. В результате у вас может возникнуть чувство одиночества из-за отсутствия тесного эмоционального контакта с другими людьми, и вы можете оказаться неспособны дарить и получать любовь, когда у вас появится возможность для этого. Кроме того, негативные чувства, накапливаясь внутри, служат причиной постоянного стресса, подавляют иммунную систему и способствуют возникновению недугов, порождаемых стрессом (например, язвы, рака и сердечных заболеваний). Кроме того, негативные чувства задерживают ценную жизненную энергию, которую вы могли бы использовать в более конструктивных целях. Между прочим, постоянно подавляемые эмоции имеют свойство выплескиваться наружу в самые неподходящие моменты, когда вы меньше всего ожидаете этого, заставляя вас произносить такие слова и совершать такие поступки, о которых впоследствии приходится горько сожалеть.

Некоторые люди впадают в другую крайность, полностью отдавая себя во власть эмоций, и в результате оказываются не в состоянии принимать даже простые решения или прислушиваться к разумным доводам. Но на самом деле эти люди не столько переживают свои эмоции, сколько потворствуют им. становясь их заложниками.

Медитация предлагает вам альтернативный способ решения проблемы эмоций. Вместо того чтобы подавлять их, потворствовать им или допускать их необузданные проявления, попробуйте переживать свои эмоции такими, каковы они есть, - как взаимодействие определенных мыслей, образов и ощущений. Овладев искусством отслеживания дыхания и распространения своего осознания на поток мыслей и чувств - правда, для этого вам могут понадобиться месяцы, и даже годы регулярных занятий медитацией, - вы можете сосредоточить свое внимание на тех эмоциях, которые кажутся вам «трудными» или «проблемными», и выработать у себя *углубленное понимание* их природы.

Ваши эмоции вовсе необязательно должны быть бездонными и беспредельными. Напротив, самые мощные эмоции накатываются на вас волнами и ненадолго. Если вы беспрепятственно пускаете их в себя, то они так же беспрепятственно и бесследно покидает вас. С дин из моих учителей говорил по этому поводу: «Упорствует то, чему вы сопротивляетесь». (См. врезку «Лицом к лицу со своими демонами» ниже в этой главе)

Вот несколько рекомендаций по изучению некоторых из наиболее типичных и распространенных эмоции. Несмотря на то, что чувства могут принимать разные формы и масштабы, я пришел к выводу, что все они, в большей или меньшей степени, являются вариациями или сочетаниями нескольких базовых чувств, а именно гнева, страха, печали, радости, возбуждения и желания. (По моему мнению, любовь - глубокое чувство, а не эмоция; любовь - фундаментальное выражение самого *бытия.)* Точно так же как богатую палитру красок, которыми пользуется художник, можно представить в виде синего, красного и желтого цветов, «трудные» или «проблемные» эмоции, подобные ревности, вине, тоске и подавленности, представляют собой те или иные сочетания (или реакции) четырех базовых чувств: гнева, страха, печали и желания. Если какое-либо из чувств кажется вам «проблемным», работайте над ним так, как вы работали бы над любым из этих четырех чувств. (Подробнее о желании см. в главе 12.)

Медитация с гневом

После нескольких лет регулярных занятий медитацией (мне было чуть больше двадцати лет) я гордился тем, что выработал у себя устойчивое состояние спокойствия и уравновешенности, полностью избавившись от такой негативной эмоции, как гнев. Однажды моя хорошая подружка призналась мне, что у нее роман с другим мужчиной! Услышав эти слова, я без малейших колебаний схватил со стола чашку и запустил ее в стену. *Я* помню, что меня здорово испугал этот внезапный всплеск эмоции. Еще мгновение назад я был абсолютно спокоен - и буквально несколько слов моей подружки погрузили меня в пучину ярости.

Возможно, эта вспышка гнева соответствовала обстоятельствам, однако форма ее выражения была далека от идеальной. Испытывая неприятные чувства стыда и унижения, вызванные этой неожиданной вспышкой, я решил разобраться в данной ситуации во время очередного сеанса медитации (который состоялся наутро после ночи, которую я провел, конечно же, со своей легкомысленной подружкой).

У большинства женщин существует внутренний запрет на гнев, поскольку им никогда не позволяли выражать это чувство - даже в детстве. Поэтому им приходится затрачивать невероятные усилия, чтобы сдержать это чувство. Другие люди ведут себя так, словно злоба и какие-то застарелые обиды непрестанно бурлят в них (хотя, возможно, они не отдают себе в этом отчета*)*.

Медитируя со своим гневом, для начала определите, в каком именно месте тела находится это чувство. Где в вашем теле возникает напряженность, сжимаются мышцы? Что происходит с вашим дыханием? В каком месте накапливается энергия? Как это влияет на более мягкие ваши эмоции? В присутствии гнева замечаете ли вы изменение этого чувства или того места, где оно в наибольшей степени проявляется в вашем теле? Как долго сохраняется у вас это чувство? Есть ли у него четко выраженные моменты начала и завершения?

Затем переключите внимание на свое сознание. Какие мысли и образы сопровождают ваши «злые чувства»? Не пытаетесь ли вы обвинять других людей и выгородить себя? Попытайтесь провести углубленный анализ и заглянуть под поверхность своего гнева. Что вы там обнаружили? Мой опыт показывает, что гнев, как правило, возникает в ответ на одну из двух более глубоких эмоций: обиду или страх. Когда мы чувствуем себя оскорбленными - как, например, произошло со мной после измены моей подруги, - вы обращаете свои гнев против обидчика. Испытывая страх, вы тоже можете попытаться защитить себя доспехами гнева, вместо того чтобы признаться в своем страхе (хотя бы самому себе). Прячась под обидой и страхом, гнев обычно маскирует еще более глубокий слой привязанности к определенному порядку вещей. Когда жизненные обстоятельства меняются или складываются вовсе не так, как вы рассчитывали, вы испытываете обиду или страх, а затем начинаете злиться.

Лицом к лицу со своими демонами

Жители Тибета рассказывают удивительную историю о великом мастере медитации Миларепа, который жил примерно девятьсот лет назад. Высоко в Гималаях Миларепа подыскал для себя несколько уединенных пещер, где и занимался медитацией. Однажды он оказался в пещере, населенной демонами, которые мешали ему медитировать. (В то время демоны, по-видимому, охотно посещали пещеры, пытаясь найти какое-то применение своим недюжинным способностям!)

Прежде всего, Миларепа попытался подчинить их своей воле, но у него это не получилось. Тогда он решил воззвать к добрым чувствам демонов и обратился к ним со словами дружелюбия и сочувствия. Это действовало примерно на половину демонов, и они тотчас же покинули пещеру. Оставшихся он приветствовал от чистого сердца и пригласил их остаться в пещере, сколько они пожелают. После такого обращения все остальные демоны, за исключением одного, улетели вон из пещеры. Ничуть не заботясь о своем бренном теле, проникшись любовью и сочувствием, Миларепа подошел к демону и вложил свою голову в пасть чудовища, словно приглашая его принять эту жертву. Демон тотчас же бесследно исчез и никогда больше не появлялся в пещере.

Вспомните эту историю, когда вам придется сразиться со своими собственными демонами - эмоциями и состояниями сознания, которые кажутся вам «проблемными» или неприятными. Попробуйте от чистого сердца пригласить их к себе вместо того, чтобы пытаться прогнать их палкой!

При вспышке гнева, как и при возникновении любой другой эмоции, постарайтесь отказаться от каких-либо оценок или попыток сопротивления и встречайте свой гнев с открытым забралом - лицом к лицу. Может оказаться, что,

прежде чем проявиться, он становится еще более сильным, однако это вовсе не должно служить поводом к вашему отступлению. Глубоко под слоем гнева может скрываться источник вашей силы который вы со временем научитесь пробуждать к действию, избегая столь нежелательной для себя эмоции, как гнев.

Медитация со страхом и тревогой

Многие отказываются признаться в собственных страхах - даже самим себе.

Им почему-то кажется, что, сознавшись в собственных страхах, они подчинят им свою жизнь. Иными словами, если копнуть еще глубже, они боятся собственною страха! Особенно часто это случается с мужчинами, которые изо всех сил пытаются скрыть свои страхи и тревоги за фасадом демонстративной бравады, суровости или подчеркнутой рациональности. Впрочем, нередко приходится сталкиваться и с другой крайностью: некоторые люди боятся буквально всего и не пытаются этого скрывать.

Каждый живой человек по крайней мере время от времени испытывает какие-то страхи или тревоги, сопровождающиеся повышением концентрации адреналина в крови. Страх возникает при возникновении угрозы (истинной или мнимой), а также при столкновении с чем-то непонятным или неопределенным - что в наши дни случается не так уж редко. В конечном счете, вы испытываете страх потому, что воспринимаете себя как изолированное, одинокое существо, на которое воздействуют силы, неподконтрольных ему. Чем больше перегородок, отделяющих вас от других людей, рушится в процессе занятий медитацией, тем больше появляется у вас шансов, что ваши страх и тревога рассеются естественным путем. (Подробнее о чувстве изолированности и одиночества см. в главе 5.)

Как и в случае гнева, медитацию можно использовать в качестве средства, с помощью которого можно исследовать свой страх и в конечном счете подружиться с ним. В конце концов, страх - это всего лишь одна из многих эмоций, представляющих собой результат определенных физических ощущений, мыслей и представлений. Работая со своим страхом, очень важно проявлять доброту и такт по отношению к самому себе.

Начать можно с тех же вопросов, какие вы задавали себе, когда пытались избавиться от гнева. Где и как именно вы испытываете страх в своем теле? В каком месте вашего тела возникает напряженность, сжимаются мышцы? Что происходит с вашим дыханием? Что происходит с вашим сердцем? Затем обратите внимание на мысли и образы, сопровождающие ваш страх. Зачастую страх возникает, когда вы пытаетесь представить свое будущее и вам кажется, что вы не сможете справиться с трудностями, которые ожидают вас. Беспристрастно взглянув на эти катастрофические ожидания, вернитесь к текущему моменту - ощущениям в своем теле, вдохам и выдохам. Может оказаться, что страх ослабевает и полностью улетучивается! Если это чувство вновь вернется к вам. вы можете просто назвать его по имени - «страх, страх, страх», - как старого доброго приятеля.

Возможно, вам даже захочется усилить эти ощущения и позволить себе вздрогнуть от испуга. Возможно, вы даже вообразите, что страх охватил вас целиком и делает внутри вас свое черное дело (при этом вы, конечно же, понимаете, что в действительности вам ничего не грозит). Такой подход особенно эффективен, если вы боитесь своего страха (а именно это и происходит с большинством людей). Чтобы встречаться со своим

страхом лицом к лицу, не пытаясь избавиться или уклониться от него, необходимо огромное мужество; тем не менее именно такой подход позволяет вам вернуться к текущему моменту и открыть свою душу навстречу своей уязвимости.

Медитация с печалью и депрессией

Большинство людей переносят печаль легче, чем гнев или страх. К сожалению, они не уделяют этому чувству того внимания и времени, которых оно заслуживает на самом деле, поскольку еще в детстве им внушали, что плакать нехорошо и стыдно. Наша жизнь полна утрат и преподносит немало разочарований; невыраженные чувства грусти и печали могут постепенно накапливаться внутри нас, порождая в конечном счете депрессию. (Многие из людей, с которыми мне приходилось сталкиваться в своей врачебной практике, страдали от умеренной депрессии, которая могла явиться результатом подавленного гнева или «внушенной беспомощности».)

Чтобы подружиться со своей печалью, вы должны относиться к ней нежно, полюбить ее и предоставить ей максимальные возможности для самовыражения. Как и в случае гнева и страха, начните с внимательного исследования своих ощущении. Возможно, вы заметите тяжесть на сердце, или сокращение мышц в области диафрагмы, или жжение в глазах, или ощущение грязи на лице. Возможно, у вас появляется чувство, будто вы хотите закричать, но не можете.

В таком случае обратите внимание на мысли, образы и воспоминания, которые вызывают у вас грусть. Возможно, вы переживаете утрату любимого человека или предательство близкого друга. Если вы испытываете чувство подавленности, то можете вновь и вновь возвращаться к одним и тем же отрицательным, самоуничижительным представлениям и оценкам, например «я - нехороший человек или мне никогда ничего не удается».

Когда вы откроете свое осознание настолько, что сможете включить в него весь спектр ощущений, связанных с печалью, вы сможете пролить слезы, накопившиеся в вашем сердце, и почувствовать облегчение и хотя бы частичное избавление от печали, которая гложет вас.

Если хотите узнать, как поступать со своими базовыми

представлениями, прочитайте следующие два раздела этой главы.) В конечном счете, пока вы будете открыты своим страданиям, а также страданиям других людей, вы обязательно будете ощущать в своем сердце легкую печаль и нежную грусть.

Как с помощью осознания избавиться от навязчивых стереотипов

Изучая свои эмоции (как было показано в предыдущем разделе, вы убедитесь в том, что эти эмоции не как уж всемогущи и неизбежны, как вы опасались. В результате использования методов максимальной включенности в текущую ситуацию и присвоения названий большинство эмоций будут проходить через ваше сознание и тело, постепенно ослабевая. Например, по мере того приступите к мягкому и ненавязчивому изучению гнева или страха, поначалу эти чувства могут даже усилиться, по затем будут становиться все слабее и слабее и в конечном счете исчезнут бесследно.

Но некоторые, особенно упорные эмоции и физические ощущения - наряду с мыслями и образами, которые сопутствуют им и подстегивают их, никуда не исчезают, сколько бы раз вы ни старались. Это те самые *истории* и навязчивые стереотипы, которые глубоко укоренились в вас, подобно могучим деревьям, из которых произрастают мысли и чувства, постоянно терзающие вас. Подробнее об тих историях можно прочитать в главе 5. В процессе медитации вы можете повторять про себя какую-нибудь историю из своего прошлого (включая все сопровождающие ее эмоции и состояния сознания), в которой вы испытываете страдания из-за грубости или несправедливости по отношению к вам. Возможно, вы кажетесь себе неудачником и мечтаете однажды добиться успеха и обрести свое счастье. Возможно, у вас проблемы на работе или плохие отношениях с другими людьми потому что вы никому не доверяете и считаете, что окружающий мир таит в себе многочисленные угрозы.

Сейчас я расскажу вам об основных методах, позволяющих выявлять навязчивые стереотипы. Попробуйте их и, если они покажутся вам полезными, включите их в свои занятия медитацией. Когда эти методы покажутся вам пройденным этаном и вы захотите «копнуть глубже , можете попытаться найти для себя учителя медитации или психотерапевта, знакомого с интересующим вас подходом. (О выборе врача читайте далее в этой главе раздел «Как найти специалиста, который поможет вам избавиться от навязчивых стереотипов». Подробнее о том, как найти для себя учителя медитации, см. главу 13.)

В своей книге *A Path with Heart* («Путь сердца») буддистский учитель медитации Джек Корнфилд называет эти навязчивые стереотипы *настырными посетителями* - они вмешиваются в вашу медитацию (и в вашу жизнь!), они назойливы и неизбежны - или кажутся таковыми. Поначалу вы можете решить, что они чрезвычайно сложны и очень глубоко укоренены в вашем сознании. Но в результате настойчивого изучения они будут постепенно представать перед вами в своем истинном виде. Чем больше вы будете «раскручивать» в обратном направлении свои навязчивые стереотипы, тем лучше станете понимать физические и энергетические ограничения, лежащие в их основе, и тем свободнее, открытее - и, конечно же, здоровее! - вы станете.

Придумайте названия вашим «мелодиям»

Для начала Джек Корнфилд советует присвоить названия и номера вашим «десяти важнейшим мелодиям» (Можете ограничиться пятью.) Когда какая-то мелодия вернется к вам, просто зафиксируйте ее и назовите ее, не углубляясь в тот же болезненный стереотип. Этот подход представляет собой вариант присвоения названий ощущениям (о нем вы уже читали) и довольно полезен - но и не более того.

Расширение вашего осознания

Та часть стереотипа, которая проявляется в процессе медитации, может представлять собой лишь вершину айсберга. Возможно, вы постоянно испытываете чувство напряженности в нижней части живота и не понимаете, чем это обусловлено. Расширив свое осознание, вы можете установить, что в глубине сознания у вас скрывается страх за будущее, а под этим страхом лежит слои какой-то давней обиды. Включив в сферу своего осознания мысли и идеи, вы можете выяснить, что где-то в глубине сознания вы считаете себя человеком, недостойным уважения, поэтому опасаетесь, что не справитесь с новыми жизненными обстоятельствами. Кроме того, вы испытываете обиду, когда вас критикуют, поскольку такое отношение лишь подтверждает ваше собственное отрицательное мнение о себе. Впуская в себя весь спектр мыслей, образов и чувств, вы создаете

некое внутреннее пространство, в котором рассматриваемый вами стереотип разворачивается и проявляется. (Это очень действенный подход, хотя результаты дает не сразу!)

Как испытать в полной мере свои чувства

Стереотипы не отпускают вас до тех пор, пока вы не испытаете в полной мере чувство, лежащее в их основе. Здесь выбрано точное слово: именно *испытаете,* а не просто признаете это чувство или дадите ему название! Многие люди остерегаются своих чувств или путают их с мыслями и идеями. Мне потребовалось несколько лет регулярных занятий медитацией (и квалифицированная помощь; см. раздел «Как найти специалиста, который поможет вам избавиться от навязчивых стереотипов), прежде чем я узнал, как эти чувства в действительности влияют на мое тело. Другие же люди (как я указывал в разделе «Как медитировать, когда на ваше сознание воздействуют негативные эмоции») полностью погружаются в свои чувства; можно даже сказать, что они живут исключительно ими. Расширив сферу своего осознания, спросите у себя: «Какие чувства я еще не испытал?»

Испытывать свои чувства в полной мере вовсе не означает добиваться того, чтобы они усилились или приобрели деструктивный характер. Испытывая свои чувства в полной мере, вы просто даете им возможность пройти через вас и улетучиться!

Как заметить свое сопротивление и свою привязанность

Как я говорил, то, чему вы сопротивляетесь, упорствует с еще большей силой. К этому я могу лишь добавить, что с такой же силой упорствует то, к чему вы привязались. Если какая-то определенная история или проблемная эмоция раз за разом воспроизводится в вашем сознании, вы можете исследовать свое отношение к этой истории или эмоции. Например, вы можете спросить себя: «Как я отношусь к этому конкретному стереотипу или истории? Может быть, я заинтересован в том, чтобы этот стереотип или эта история не покидали меня? Если это так, то какая мне от этого польза? Может быть, я боюсь расстаться с этим стереотипом (этой историей)? Или же я считаю этот стереотип

(эту историю) нежелательным и пытаюсь избавиться от него? Если это так, то, что именно не нравится мне в этом стереотипе (этой истории)?» Когда вы сможете расслабиться и открыться, чтобы принять в себя этот стереотип с помощью осознания (как описывалось выше), этот стереотип, который казался таким неподатливым и глубоко укоренившимся, также ослабляет свою хватку.

Поиск мудрости

Иногда повторяющиеся истории и стереотипы заключают в себе какое-то послание, и они не перестанут цепляться к вам до тех пор, пока вы его не поймете. Если каждый раз во время медитации я испытываю одно и то же неприятное чувство и включение этого чувства в сферу моего осознания не помогает избавиться от него, я могу «предоставить ему право голоса» и предложить ему поговорить со мной, как близкому другу. «Что ты пытаешься рассказать мне? - спрошу я у него. - Что я должен услышать?» Иногда оказывается, что таким образом какая-то часть меня пытается привлечь мое внимание. Иногда это голос долга, напоминающий мне о моих обязательствах. (О том, как правильно слушать эти голоса, читайте во врезке «Фокусировка: западный способ медитации, позволяющий разобраться в своих чувствах»; см. дальше в этой главе.

Как заменить отрицательный стереотип на положительную энергию

Многие медитационные традиции разрешают использовать постороннюю помощь для устранения навязчивых стереотипов - процессе, который может длиться всю жизнь. Речь не о психотерапии и не о прозаке, а о духовных сущностях и энергиях, стимулирующие ваше духовное развитие: в западных религиях это ангелы и святые, в индуизме и буддизме - божества и защитные силы, в шаманизме - помощники и животные, наделенные божественной силой.

Вы можете обратиться к ним, а можете попытаться выполнить описанное ниже упражнение. Вместо духовных помощников вы можете вообразить людей, которые когда-то бескорыстно помогли вам, в крайнем случае, воспользуйтесь образом светящейся сферы. Однако дело в том, что это упражнение само по себе - ваш мощный союзник в преодолении болезненных или проблемных эмоций и ощущений. Как и в случае любых других медитаций, чем больше вы будете практиковать этот вид медитации, тем он будет эффективнее.

Сядьте поудобнее и в течение нескольких минут медитируйте привычным для себя способом.

Если у вас еще не выработался привычный способ медитации,

выберите один из способов, описанных в главе 6, - или просто переходите к следующему шагу.

Вызовите в своем воображении образ светящейся сферы, излучающей белый свет и находящейся прямо перед вами примерно на 30 см выше вашей головы.

Подобно солнцу, эта светящаяся сфера воплощает в себе и излучает все положительные, исцеляющие и гармонизирующие качества, которых вам недостает в жизни. (Поначалу вы, возможно, будете иметь в виду вполне определенные качества - силу, ясность мышления, умиротворение, любовь; со временем все эти качества как единое целое будут возникать в вашем сознании в виде яркой вспышки света).

Представьте, что вы, точно принимая солнечные ванны, впитываете в себя все эти положительные качества, направленные на вас в виде исцеляющих лучей света.

Представьте, что этот свет излучается во всех направлениях, достигая самых отдаленных уголков Вселенной и возвращая обратно в сферу энергию всех добрых сил, поддерживающих ваш рост и развитие.

Представьте, что эта положительная, исцеляющая энергия, исходящая от сферы подобно сиянию тысячи солнц, пронизывает ваше тело и разум, устраняет из них весь негатив и напряженность, мрак и подавленность, заботы и тревоги и заменяет их сиянием, жизненной силой, умиротворением и другими положительными качествами, в которых вы так нуждаетесь.

Продолжайте воображать этот мощный, исцеляющий свет, наполняющий собою каждую клеточку и молекулу вашего бытия, устраняя любую напряженность, «камни преткновения» и места, в которых вы ощущаете дискомфорт, и оставляя вас очищенным, спокойным и все понимающим.

Постарайтесь представить себе, как эта светящаяся сфера постепенно опускается в вашу душу, продолжая излучать свой мощный, исцеляющий свет.

Вообразите себя в виде некого сияющего существа со светящейся сферой в вашей душе, которая непрерывно излучает ясность, гармонию и чистоту, поначалу озаряя этим светом каждую клеточку и мельчайшую частицу вашего бытия, а затем - через вас - все остальные существа, окружающие вас.

Постарайтесь до конца дня сохранить в себе чувства и образы, которые вызовет у вас это упражнение.

Как добраться до сути вещей

Подобно великому тибетскому медитатору Миларепа (см. врезку «Лицом к лицу со своими демонами выше в этой главе),

иногда приходится совать свою голову в пасть демону, чтобы этот демон навсегда исчез из вашей жизни. Иными словами, возможно, у вас имеется *энергетическая пробка,* из-за которой выи получили тот или иной стереотип. (Упоминая об энергии, я имею в виду восточную модель человеческого организма как системы энергетических каналов и центров, которые могут оказаться заблокированными из-за пробок. Энергетические пробки порождает болезненные эмоции и состояния сознания и в конечном счете ведут к возникновению заболеваний. Подробнее об энергетических каналах и центрах см. в главе 12.)

Для изучения энергетической пробки, обусловливающей наличие у вас некоего стереотипа, мягко направьте свое осознание в самый центр этой пробки и подробно опишите все, что вы там обнаружите. Одного только извлечения воспоминаний, чувств или представлений, скрепляющих этот стереотип, может оказаться достаточно, что энергетическая пробка начала рассасываться. При этом ваше осознание расширяется, а медитация проходит ровнее.

Примечание. Если приходится иметь дело с исключительно болезненными, глубоко засевшими пробками, лучше обратиться за помощью к специалисту. (См. раздел «Как найти специалиста, который поможет вам избавиться от навязчивых стереотипов» ниже в этой главе).

Наполните бытием свой «камень преткновения»

После того как вы в течение какого-то времени позанимаетесь медитацией и у вас появятся проблески внутренне присущей вам целостности и завершенности (того, что в главе 1 я называю *бытием*), попытайтесь перейти к сокращенному варианту медитации. Отбросьте все мысли и чувства, сопутствующие вашему стереотипу, и постарайтесь просто осознать соответствующую ему физическую и энергетическую пробку. Теперь переключите свое внимание на свою целостность и завершенность, которые ощущаются как спокойная, расслабленная энергия в вашем теле, как глубокое чувство любви в сердце, как внутреннее пространство или как какое-либо иное чувство, присущее только вам. Представьте, как ваша целостность и завершенность, постепенно распространяясь, проникают в вашу энергетическую пробку, наполняя ее чистым бытием. Продолжая выполнять это упражнение, вы заметите, как ваша энергетическая пробка постепенно рассасывается, трансформируясь в бытие. (Описание еще более эффективного варианта этого метода можно найти во врезке «Как заменить отрицательный стереотип на положительную энергию».)

Как предупредить появление стереотипов

Когда вы научитесь находить и с помощью медитации распутывать свои стереотипы и повторяющиеся истории, можно начинать работать с ними уже на этапе их появления в вашей жизни. Например, при медитации вы заметили у себя склонность к «прокручиванию» в своем сознании истории, в которой другие люди постоянно пытаются лишить вас того, что вы по праву заслуживаете, из-за чего у вас возникают обида и возмущение. Если эта история и сопутствующие ей представления (например, «я никогда не получу того, что заслуживаю» или «всем на меня наплевать») проявляются в ваших отношениях с другими людьми или на работе, используйте уже освоенные приемы, чтобы вернуться назад и воспротивиться соблазну действовать согласно сложившемуся стереотипу.

Чем старательнее вы будете выявлять свои стереотипы в процессе медитации, тем быстрее научитесь замечать их уже в момент зарождения - и тем свободнее и независимее будете постепенно становиться. Со временем вы сможете даже изменить свою индивидуальность, избавляясь от навязчивых стереотипов и переходя к всеохватывающему осознанию, при котором эти стереотипы, едва возникнув, тотчас же покидают вас.

Работа с навязчивыми стереотипами: убедительный пример

Вот пример работы с навязчивыми стереотипами, заимствованный из моего собственного опыта. Не так давно я заметил у себя некую напряженность в нижней части живота, причем эта напряженность ощущалась не только во время медитации, но и в промежутках между сеансами. Поскольку напряженность не проходила у меня в течение нескольких дней, я решил исследовать ее глубже. Я мягко направил свое осознание и дыхание именно в эту область своего организма.

Когда я расширил свое осознание, я заметил, что ощущение напряженности присутствует не только в нижней части живота, но и в гортани и челюстях. Я попытался разобраться в своих ощущениях и понял, что боюсь чего-то, хотя не мог понять, чего именно. Кроме того, я заметил, что пытаюсь сопротивляться этому чувству, сжимая челюсти. Другими словами, это чувство не нравилось мне и я хотел от него избавиться.

Не пытаясь изменить это чувство, я в течение какого-то времени медитировал и отслеживал свое дыхание под аккомпанемент этого чувства. Вскоре это чувство несколько ослабело, но не оставило меня полностью. Тогда я мягко запросил дополнительную информацию и понял, что боюсь предстоящей презентации. Несколько детских воспоминаний, когда мне ясно давали понять, что я плохо веду себя, ярко

возникали в моем сознании. Вот почему на меня периодически накатывались волны досады и обиды, сопровождаемые жалостью к самому себе!

После этого я направил свое осознание на центр напряженности в животе, и напряженность довольно быстро исчезла. Вместо этого в той же части моего тела появились легкость и благополучие. Чувствуя себя более расслабленным и свободным, я вернулся к обычной медитации. Несколькими днями позже, проводя презентацию, я обнаружил, что чувствую себя даже более расслабленным и уверенным в себе, чем обычно.

Как отказаться от своих стереотипов

Если вы считаете, что ваши стереотипы укоренились так глубоко, что разоблачить их (по крайней мере, на данный момент) не представляется возможным, попробуйте добиться временного облегчения с помощью одного или нескольких описанных ниже методов.

От вас вовсе не требуется уложить беспокоящий вас стереотип на обе лопатки и ждать, пока рефери сосчитает до десяти; иногда бывает достаточно просто отодвинуть его куда-нибудь в сторону или хотя бы немножко сдвинуть его с места, чтобы спокойно провести сеанс медитации.

Заставить его уйти - или разрешить ему остаться

Поверьте, вы действительно можете отбросить навязчивый стереотип и приступить к медитации, однако нужно проявлять осторожность: если вы при этом попытаетесь избавиться от него, он может начать настоящую охоту за вами. Не надо бороться с ним и демонстрировать антипатию, просто принимайте вещи такими, каковы они есть. Подробнее о разных стадиях высвобождения см. в главе 9.)

Иногда можно просто остановиться, осознать наличие напряженности в какой-то части тела и постепенно расслаблять тело до тех пор, пока напряженность не исчезнет. (Подробные инструкции о том, как добиться глубокого расслабления, можно найти в главе 6.) Другой вариант: переключите свое осознание на *бытие* как таковое и оставьте стереотип в покое, не пытаясь изменить его.

Переключение внимания

В Библии сказано: «Всему свое время», и это относится к работе с вашими навязчивыми стереотипами. Если ваше внимание поглощено какими-то заботами, возможно, вам лучше отложить свои стереотипы в сторонку и переключить внимание на то, что является в данный момент важнее всего. К своим трудностям вы вернетесь позже, когда появится время и силы, чтобы с ними справиться.

Переключение энергии

Иногда бывает целесообразным перенаправить энергию, связанную с тем или иным стереотипом, на другую деятельность (например, пробежаться, потанцевать под громкую музыку, помыть посуду). Иными словами, вы можете не разоблачать конкретный стереотип, а, так сказать, воспользоваться его энергией. (Предлагаю еще одну метафору: этот «дождь» можно использовать для полива ваших растений.) Возможно, вы видели в кино, как герой отправляется в лес с топором и рубит деревья, вместо того чтобы схватить винчестер и перестрелять соседей. Так он «выпускает пар, или перенаправляет энергию, даже не подозревая об этом. Можно также перераспределить энергию внутри себя - например, трансформируйте свой страх перед предстоящим событием в волнение или любопытство.

Разыграйте спектакль в своем воображении

Когда какая-либо эмоция или импульс оказывается настолько сильной, что перенаправить ее не представляется возможным, вы можете «разыграть» ее в ходе медитации, вообразив себя главным действующим лицом и предоставив этой эмоции возможность полностью развернуться - возможно, даже в значительно преувеличенном и ничем не сдерживаемом варианте. А вы будете

внимательно за ней следить. Этот не просто фантазия, носящая, как правило, навязчивый и бессознательный характер. Напротив, внимательно и бесстрастно отслеживая развертывание эмоции в своем воображении, вы понимаете, что у нее гораздо меньше власти на вами, чем вам казалось.

В то же время вы можете оценить ограничения, вред или боль, которые она может причинить. Например, вы можете вообразить, как разыгрываете - совершенно осознанно - ярость или желание, наблюдая за этим со стороны, Действительно ли ярость переполняет вас? Какое влияние ваша ярость оказывает на других? Принесла ли ваша вспышка то удовлетворение, которого вы ожидали?

Осознанно разыграйте эмоцию в реальной жизни

Когда какой-то стереотип настолько силен, что вы не в силах сопротивляться ему, попробуйте разыграть его в реальной жизни, как вы это обычно делаете, но только с полным осознанием происходящего. Обратите внимание на свои физические ощущения во время всего «спектакля» - от начала до полного завершения. Например, вы сопротивляетесь желанию съесть сливочное мороженое, но потом уступаете соблазну. Попробуйте подойти к этому событие по-новому: тщательно пережевывайте и смакуйте каждый кусочек, внимательно фиксируйте каждое свое ощущение во время и после еды. Больше того, съешьте не одну, в несколько порций мороженого. *Я* гарантирую, что в процессе такого *осознанного* поедания ваше отношение к сливочному мороженому изменится. (Подробнее об использовании максимальной включенности в текущую ситуацию в повседневной жизни см. в главе 15.)

Фокусировка; западный способ медитации, позволяющий разобраться в своих чувствах

Ниже описана медитация, называемая *фокусировкой.* Эта медитация разработана профессором психологии Чикагского университета Юджином Гендлином, чтобы помочь людям, таким как вы и я, разобраться в своих комплексах и соответствующим образом измениться - как внутренне, так и внешне.

Фокусируясь на своем ощущении той или иной проблемы - т.е. на том месте своего тела, где она у вас «хранится», - вы

можете получить ценную информацию о том, что вы представляете собой и чего вы в действительности хотите (в чем нуждаетесь).

Сядьте поудобнее и расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на том месте внутри себя, в котором испытываете проблемы, и спросите себя: «Как я действую? Что у меня не так? На что следует обратить внимание прямо сейчас?»

Вы пытаетесь отыскать не какую-то сильную эмоцию, а нечто более тонкое и эфемерное - *испытываемое вами ощущение.* (В данном случае речь идет не столько о чувстве - и, не о мысли, - сколько о том, что обычно выражают словами «чую нутром».)

Возьмите то, что вы получили, отложите его в сторонку и задавайте такие же вопросы до тех пор, пока у вас не составится список из трех или четырех элементов, на которых вы могли бы сфокусироваться прямо сейчас.

Выберите один из элементов, но не «влезайте» в него. Вместо этого, расчистите некоторое пространство вокруг него.

Отставьте в сторону любые мысли и аналитические выкладки и просто останьтесь с ощущением выбранного элемента.

Спросите себя: «В чем заключается основной пункт этой проблемы?»

Не торопитесь делать выводы и не пытайтесь понять проблему. Пусть этот «основной пункт» возникнет перед вами в полной тишине. Может оказаться, что то, что вы получили, отличается от того, на что рассчитывало ваше сознание. Вы узнаете это в своем теле.

Посидите минуту-другую с основным пунктом этого испытываемого вами ощущения и подождите, пока этой основной пункт выразится в каком-либо слове, образе или чувстве.

Не пытайтесь понять это. Просто осознавайте этот основной пункт с мягким любопытством, ожидая, что более глубокое знание проявится само собою.

Сравните это слово, образ или чувство с ощущением, которое вы испытываете в своем теле, спрашивая у себя: «То или не то? Подходит или нет?»

Если подходит, вы заметите перемену ощущения: глубокий выдох, вздох облегчения или небольшое расслабление внутри вашего тела. Если не подходит, спросите у испытываемого вами ощущения: «Так что же все-таки подходит?» - и ждите ответа. *Запомните:* чтобы получить информацию, вы задаете вопросы телу, а не сознанию.

Когда вы получите ответ, который покажется вам правильным (вы *ощутите* его как правильный), посидите молча какое-то время и предоставьте возможность своему телу проявить

соответствующую реакцию.

Эта перемена ощущения может продолжаться. Вы можете также испытать высвобождение энергии или какой-то другой заметный отзвук в своем теле.

Вот наглядный пример фокусировки. Допустим, вас не покидает навязчивая мысль о вчерашнем разговоре с другом. Этот разговор вы прокручиваете раз за разом в своем сознании, не находя ответа на терзающие вас сомнения. Вы решаете отбросить свои мысли и обратить внимание на внутреннее восприятие этого разговора (т.е. ощущение, которые вы испытываете в связи с этим разговором). Заглянув внутрь себя, вы обнаруживаете, что это внутреннее восприятие сосредоточено в вашей душе, а основной пункт его связан с тоном, которым ваш друг разговаривал с вами.

Посидев один на один с этим внутренним восприятием, вы приходите к выводу, что основной пункт данной проблемы - это даже не тон вашего друга, а чувство, которое этот тон вызвал у вас. Что же это за чувство? Может, зависть? Пожалуй, нет... Возможно, это ощущение того, что вас недооценивают, что вы не так хороши, как ваш друг, или, еще точнее, что вы занимаетесь делом, которое вам не по душе, а как ваш друг - своим любимым делом. Пожалуй, вот в чем дело: вы понимаете, что занимаетесь совсем не тем, чем хотели бы заниматься и к чему испытываете склонность, и поэтому слова вашего друга вызвали у вас неприятное ощущение.

Осознав это, вы замечаете в себе изменение ощущения, возможно, сопровождаемое слезами и печалью. Итак, вы выполнили цикл фокусировки. Точно такой же метод вы можете использовать для решения любой другой проблемы и для анализа любого ощущения.

Как найти специалиста, который поможет вам избавиться от навязчивых стереотипов

Возможно, вы так полны негативными мыслями и чувствами, что не можете сконцентрироваться - даже во время медитации. Голоса (или образы), роящиеся у вас в голове, обрушивают на вас бесконечный поток мыслей, сожалений, оценок и критики. Этот поток так силен и стремителен, что вы не можете додумать до конца ни одной мысли. Возможно, вам удается сосредоточиться на своем дыхании или повторять мантру, но неожиданно в вашем сознании внезапно вспыхивает какая-нибудь особенно впечатляющая история или визуальный образ, и это полностью вышибает вас из колеи.

Мое первое предложение - регулярно занимайтесь медитацией и наблюдайте за происходящими с вами переменами. Как вы чувствуете себя после нескольких недель или месяцев

регулярных занятий медитацией? Удалось ли вам добиться успеха? Почувствовали ли вы себя спокойнее и умиротвореннее? Углубилась ли степень вашей концентрации?

Однако если какие-то стереотипы оказываются особенно навязчивыми - в частности, если они мешают вам продуктивно работать или поддерживать хорошие отношения с людьми, - можно обратиться за помощью к **психотерапевту.** Разумеется, многие испытывают неловкость, когда им приходится обращаться за помощью в решении своих проблем к посторонним людям. Впрочем, эту ситуацию можно рассматривать и с другой точки зрения: с незапамятных времен люди обращались за помощью и советом к врачам, шаманам, священникам и старейшинам всякий раз, когда у них возникали серьезные проблемы.

Суть заключается в том, что психотерапия бывает разной и зависит от специалиста, оказывающего психотерапевтическую помощь. Вот несколько рекомендаций по выбору психотерапевта, который поможет вам освободиться от ограничений, налагаемых вашими навязчивыми стереотипами. Эти рекомендации основаны на моих собственных предпочтениях, на моем более чем двадцатилетием опыте работы в качестве психотерапевта и на моем тридцатипятилетнем опыте медитационной практики (в качестве медитатора и учителя медитации).

Поговорить, конечно, важно, но этого мало

Классическая психотерапия представляет собой беседу, нацеленную на достижение момента, когда углубленное проникновение в суть проблемы позволит выявить некое место, скрывающееся в глубинах подсознания пациента, и инициировать некий внутренний сдвиг или эмоциональное высвобождение. Однако психотерапия, основанная исключительно на беседе, продвигается к решению поставленной задачи очень медленно. Постарайтесь найти психотерапевта, который сочетает беседу с другими методами, обеспечивающие более быстрое продвижение в глубины вашего подсознания, например гипнотерапию.

Где найти психотерапевта

Если хотите найти подходящего психотерапевта, прежде всего обратитесь за советом к друзьям, членам семьи или людям, разделяющим ваши интересы или ценности. Выяснив фамилии этих психотерапевтов, пообщайтесь с ними по телефону. Вы имеете полное право расспросить их обо всем, что вас интересует. Вы можете даже провести с каждым из них сеанс-другой, прежде чем принять окончательное решение. В конце концов, лучше сейчас потратить пару сотен долларов на такие пробные сеансы, чем обнаружить через шесть месяцев или через год, что вы совершили ошибку.

Выбирайте человека, а не рекомендации

Даже если психотерапевт предоставит вам кучу рекомендательных писем, а стены его офиса будут увешаны дипломами, постарайтесь разобраться в нем как в личности. Внимательно ли он слушает вас? Слышит ли то, что вы говорите ему? Производит ли он впечатление человека, способного глубоко заглянуть вам в душу и разобраться в ваших проблемах?

Почувствуете ли вы себя скованно в его присутствии. Доверяете ли вы ему настолько, чтобы раскрыть ему свою душу, позволить прикоснуться к вашим больным местам и решить ваши самые сложные проблемы? Вам ведь придется полностью довериться этому человеку.

Имеет ли для вас значение религия

Если у вас есть религиозные убеждения - или вы склоняетесь к определенной религии, - вам лучше выбрать психотерапевта с аналогичной духовной ориентацией. Если выбор невелик, постарайтесь, по крайней мере, найти психотерапевта, который уважает духовный выбор своих пациентов и не пытается развенчать его. С таким человеком вы сможете открыто говорить о медитации и ***межличностных*** ощущениях, а он сможет сочетать вашу медитацию с психотерапией, что позволит эффективнее решить ваши проблемы.

Обратитесь к своему «внутреннему ребенку»

Если вы взволнованы или расстроены чем-либо, обратитесь к своему «внутреннему ребенку», т.е. той вашей части, которая способна чувствовать очень тонко и глубоко. Ниже описан вариант медитации, который поможет вам успокоить и воспитать

своего «внутреннего ребенка».

Обратите внимание на свои чувства и то место, где они ощущаются.

Уделите какое-то время отслеживанию своего дыхания и постепенному погружению в испытываемые вами чувства (с одновременным расслаблением).

Представьте, что эти чувства испытывает маленький мальчик или девочка внутри вас

Этот ребенок - молодая, недостаточно развитая часть самого вас. В вашем сознании может существовать какой-либо образ, какое-то интуитивное чувство или внутреннее знание,

Задайте себе следующие вопросы: «Сколько лет этому ребенку? Как его зовут? Какого внимания этот ребенок требует от меня в данный момент?»

Возможно, этот ребенок хочет, чтобы его успокоили, убаюкали. Может быть, он просто хочет поиграть.

Представьте, что вы даете своему «внутреннему ребенку» то, что он хочет получить.

Продолжайте общаться с этим ребенком, сколько пожелаете, произнося соответствующие слова, выслушивая его или поглаживая его по головке.

Когда этот процесс общения закончится, обратите внимание на то, как вы чувствуете себя.

Возможно, вы еще сильнее расслабились или стали увереннее в себе. Во всяком случае, вы уже не так расстроены и боитесь гораздо меньше.

Обнимите своего «внутреннего ребенка» (если он не против), скажите ему, что любите его, и пообещайте время от времени навещать его. Разумеется, вы должны сдержать свое обещание!

Глава 12

Разбор завалов и устранение побочных эффектов

В этой главе…

- Препятствия на пути к медитации - ***з***ерна для вашей мельницы

- Как преодолеть измененные состояния и избавиться от необычных ощущений, не отвлекаясь от медитации

- Семь энергетических центров - и чему они могут научить вас

Путешествие в мир медитации изобилует великолепными,

захватывающими видами и вдохновляющими достопримечательностями. Однако на пути может встретиться немало препятствий, объездных дорог и поломок, мешающих вашему движению к цели. Как я уже говорил, моя книга должна сыграть роль подробного путеводителя, а данная глава может исполнить роль руководства по устранению неполадок и препятствий.

Если вы принадлежите к числу счастливчиков, для которых не существует препятствий, можете пропустить ту главу, по крайней мере, в данный момент. Но если вы хотите получить представление о препятствиях, которые могут встретиться на вашем пути, внимательно прочитайте эту главу. Вы узнаете, как преодолеть самые распространенные препятствия, которые могут встретиться на вашем пути, и найдете описание живописных мест, которые могут увести вас в сторону от намеченного пути.

Как преодолеть дорожные завалы

Несмотря на то, что медитация может быть очень сложной, базовая практика (см. главу 1) достаточно проста: нужно просто сесть поудобнее, успокоиться, обратить внимание внутрь себя и сфокусировать сознание. Однако это может оказаться нелегко!

Помимо «проблемных» эмоций и навязчивых стереотипов, которые мы обсуждали в главе 11, каждый настойчивый медитатор рано или поздно сталкивается с какими-то из многочисленных «дорожных завалов» или препятствий. (Слово ***препятствия*** не должно пугать вас: препятствия могут замедлить ваше движение, но не могут остановить его.) Если вас клонит в сон, если вы не можете успокоиться, если вас одолевает скука, если вы раз за разом пропускаете занятия медитацией или сомневаетесь, стоит ли вообще продолжать их, это вовсе не означает, что вы делаете что-то не так. На самом деле вы просто сталкиваетесь с навязчивыми стереотипами, которые создают вам проблемы во всех сферах жизни. Медитация служит лабораторией, в которой вы можете с максимальным осознанием исследовать навязчивые стереотипы и применить полученные результаты в работе, в отношениях с друзьями или в семейной жизни. (Иными словами, эти «препятствия» на самом деле служат зерном для мельницы самоосознания и изменения поведения.)

Как я уже неоднократно подчеркивал, вы должны относиться к самому себе и к дорожным завалам, возникающими на вашем пути, заботливо и внимательно, как к близкому другу. Ваша задача заключается не в том, чтобы продираться сквозь эти завалы к какому-то величественному месту, где царит ясность и покои. Скорее эти препятствия сами по себе служат исключительно важным исходным материалом для вашей

лабораторной работы, когда вы научитесь открывать все, что возникает на вашем пути (т.е. попадает в сферу ваших ощущении), с помощью мягкого, без- оценочного осознания. Вместо того чтобы воспринимать эти завалы как препятствия, вы можете представлять их как посланцев, приносящих с собой подарки в виде возросшей энергии, мудрости и уверенности. Как указывалось в главе 11. целесообразно начать с присвоения имен своим ощущениям.

Сонливость

Большинство из нас проживают свою жизнь в полусне, обращая минимум внимания на происходящее вокруг. Не бывает ли с вами так, что, придя домой, вы не можете вспомнить, как попали сюда? Поскольку задача медитации заключаемся в том, чтобы проснуться и включить свое осознание на полную мощность, не приходится удивляться тому, что всем медитаторам хотя бы изредка приходится преодолевать в себе скуку и сонливость

Сонливость - одно из самых распространенных препятствий и проявляет себя в разных формах и масштабах. Начните с исследования своих ощущений. В каком месте тела вы испытываете сонливость? Что происходит с вашим сознанием? Может быть, вы ощущаете физическую усталость или вам просто скучно? Возможно, вы зеваете, потому что уже несколько дней не можете нормально выспаться? В таком случае прекращайте медитацию и отправляйтесь в постель.

Однако чаще всего ваше сознание затуманивается, когда вы сопротивляетесь возникновению у себя какой-либо неприятной или нежелательной эмоции например страха или печали. Вы можете спросить у себя: «Чего я пытаюсь избежать? Что скрывается за этой сонливостью?» (Вы можете перенести подобные расспросы и на другие моменты своей жизни, когда неожиданно словно впадаете в анабиоз.)

Занимаясь медитацией в течение какого-то времени, вы заметите, что, по мере того как ваше сознание успокаивается, на вас наваливается сон. В этот момент вам надо пробудить свою энергию, широко открыв глаза и усевшись прямо. Если же сонливость не желает покидать вас, можно подняться и

пройтись туда-сюда, умыться прохладной водой. Это поможет вам прийти в себя и окончательно проснуться.

Беспокойство

Когда вам не удается сосредоточить внимание на медитации из-за того что ваш мозг перевозбужден, вы озабочены или встревожены или предпочли бы заняться чем-либо другим, попробуйте присвоить своему беспокойству имя и выяснить, как вы ощущаете его в своем теле. Возможно, вы ощущаете зажатость мышц живота, напряженность в голове или испытываете неприятные ощущения в руках и ногах. Возможно, вы заметите, что сидите в неудобном положении, например на самом краешке сидения, будто в любой момент готовы вскочить и отправиться на кухню перекусить или позвонить по телефону.

Обратите также внимание на то, чем занят ваш мозг. Не перепрыгивает ли он самопроизвольно с одной темы на другую, не сверлит ли его навязчивая мысль о каком-нибудь предстоящем событии или о неприятной обязанности? Исследуйте свое беспокойство как можно спокойнее, не впадая в возбуждение и не поддаваясь соблазну немедленно вскочить и начать действовать, займитесь подсчетом своих вдохов и выдохов или воспользуйтесь каким-либо другим способом достижения концентрации, чтобы успокоить свое сознание, а затем возобновите свои обычные занятия медитацией. Беспокойство, как и сонливость, может быть вашей реакцией на болезненные или неприятные ощущения, которые вы предпочли бы не испытывать.

Скука

Подобно большинству людей, вы полагаете, что скука одолевает вас потому, что объект вашего внимания не представляет для вас достаточной ценности или интереса. Однако, возможно, вам следует внимательнее изучить свою скуку и причины, ее вызвавшие. Дело в том, что скука возникает у вас потому, что ваше внимание время от времени рассеивается или у вас появились какие-то суждения или предпочтения, которые мешают вам полностью сосредоточиться на текущем моменте. Кроме того, большинство из нас уже привыкли к постоянному

стимулированию. Нам трудно посидеть какое-то время спокойно, сосредоточившись на каком-нибудь простом занятии, например на своем дыхании.

Скука, подобно беспокойству, мешает вам ощущать красоту и течение жизни, зато медитация предоставляет вам восхитительную возможность исследовать свою скуку. Начните хотя бы с повторения ее имени: «скука, скука...». Какие ощущения вы испытываете при этом в своем теле (т.е. как вы ощущаете скуку)? Какие истории возникают в вашем сознании? Вместо того чтобы реагировать на свою скуку, предоставьте себе возможность скучать с полным осознанием этого состояния. Испытываемая вами скука может настолько восхитить вас, что скуку как рукой снимет!

Когда страх перестает быть препятствием

В своей книге *When Thing - Fall Apart* («Когда все валится из рук») буддистский учитель американского происхождения Пема Чодрон рассказывает историю одного молодого человека, который в 1960-е годы прибыл с Запада в Индию. Он страстно желал избавиться от негативных эмоции (особенно страха), которые одолевали его и были, по его мнению, главным препятствием в его развитии.

Учитель, с которым этот молодой человек встретился в Индии, уговаривал его прекратить свою внутреннюю борьбу, однако молодой человек воспринял этот совет просто как очередной способ избавления от страха.

Наконец, учитель отправил его медитировать в лачугу, расположенную далеко в предгорьях. Однажды поздно ночью, когда молодой человек одиноко сидел в своей лачуге, он внезапно услышал какой-то подозрительный шорох. Оглянувшись, он увидел в углу лачуги кобру, которая приняла боевую стойку и угрожающе покачивала головой из стороны в сторону. Молодого человека охватил ужас. Он сел, уставившись на змею. Разумеется, он не мог не только уснуть, но даже пошевелиться. Он не мог воспользоваться каким-либо из медитационных методов, чтобы успокоиться. Он просто сидел, наедине со своим страхом, стараясь дышать как можно тише.

Ближе к утру, когда догорела свеча, молодой человек внезапно испытал прилив нежности и сострадания ко всем живым

существам в мире. Он ощущал все их страдания и желания. Неожиданно он понял, что использовал свои занятия медитацией для того, чтобы отгородиться невидимой стеной не только от других, но и от самого себя.

Окруженный со всех сторон темнотой, он расплакался, Да, он был зол, высокомерен и напуган - но он был также неповторим, мудр и безмерно любим. Преисполненный чувства глубокой благодарности, он поднялся со скамьи, подошел к змее и поклонился ей - а затем уснул прямо на полу. Когда же он проснулся, змеи в лачуге уже не было. Она бесследно исчезла - как бесследно исчезла и его отчаянная потребность бороться со своим страхом.

Страх

Иногда, приступая к занятиям медитацией, вы замечаете, как в вашем сознании копошатся пугающие мысли и чувства, которых вы прежде не замечали у себя. Откуда они появились? Возможно, вы опасались чего-либо, но не отдавали себе в этом отчета, пока не приступили к медитации? Возможно, в вашем осознанном внимании неожиданно всплыли какие-то застарелые страхи, которые нужно просто проанализировать и уяснить? Возможно, вы боитесь медитации как таковой, например, опасаетесь, что не сможете выполнять ее правильно, не сможете избавиться от стресса? Наконец, может быть, вы боитесь каких-то неприятных воспоминаний или чувств, которые могут появиться у вас в процессе медитации?

Если это действительно так, то вы не одиноки! Страх - одна из самых распространенных человеческих эмоций, а потому нет ничего удивительного в том, что он проявляется в процессе медитации. Вы можете использовать занятия медитацией как уникальную возможность преодолеть свой страх, следуя инструкциям, изложенным в главе 11.

Сомнения

Это препятствие может оказаться особенно трудным, поскольку ставит под вопрос все ваше путешествие в мир медитации. «Есть ли у меня качества, необходимые для успешных занятий медитацией? Мне никогда не удается успокоить свои мозг - возможно, мне следовало бы заняться йогой или тай-чи? Какая польза от отслеживания дыхания? Разве это помогает мне расслабиться и успокоить мозг?» Разумеется, полезно задавать вопросы и искать ответы, но если уж вы решили заняться медитацией и посмотреть что из этого получится, то рассматривайте свои сомнения как зерно для своей мельницы, а не относиться к ним с повышенной серьезностью.

Сомнения могут быть также результатом чрезмерной спешки и завышенных ожиданий, тогда как, занимаясь медитацией, следует выбросить из головы какие бы то ни было ожидания (о чем говорится в главе ***6.)*** - и просто медитировать, веря в то, что со временем польза от этих занятий проявится сама собой. Чтобы выработать у себя такую веру, советую вам почитать также и другие книги о медитации.

Сомнения возбуждают сознание и затрудняют концентрацию. Советую вам называть их по имени («сомнения, сомнения, сомнения,...») и фиксировать ощущения, которые появляются в вашем теле, а также истории, возникающие в вашем сознании. В результате использования метода максимальной включенности в текущую ситуацию сомнения постепенно рассеиваются и отступают. Со временем все ваши маленькие сомнения могут даже слиться в одно огромное сомнение, которое заставит вас заняться углубленным исследованием природы его возникновения и получить ответы на вопросы, которые не дают вам покоя.

Откладывание на потом

Подобно сомнениям, откладывание может прервать ваше путешествие в мир медитации. В конце концов, если вы будете постоянно откладывать медитацию на потом, то не сможете воспользоваться ее преимуществами. Если вы вообще склонны все откладывать в долгий ящик, то медитация дает вам возможность исследовать свои более глубокие чувства и озабоченность, способствующие выработке и поддержанию этого стереотипа. Попытайтесь честно, но вместе с тем мягко и не прибегая к оценкам, ответить на вопрос, ***что*** мешает вам реализовать на практике свои намерения.

Как я уже говорил, вы, возможно, боитесь, скучаете или сомневаетесь в пользе медитации. Возможно, какая-то часть вашего «я» сопротивляется позитивным переменам, предлагаемым медитацией, и сводит на нет все ваши усилия. Возможно, вы слишком беспокойны или чересчур заняты и потому не можете выкроить минутку именно на ту деятельность, которая поможет вам сосредоточиться и избавиться от беспокойства. Возобновив регулярные занятия медитацией, вы

сможете тщательнее изучить эти стереотипы. (Возможно, вам понадобится освежить свою мотивацию или укрепить самодисциплину. Перечитайте главы 4 и ***9.)***

Чрезмерная бдительность

Понаблюдайте за молодой матерью, которая возится со своим младенцем. Следит ли она за ним неотрывно, пытаясь заметить первые же признаки болезни или дискомфорта? Отнюдь нет! Она мягко, словно невзначай, заглядывает ему в глаза с теплым и заботливым вниманием. При этом ее взгляд не выражает ни тревоги, ни озабоченности.

Такое же мягкое, осознанное внимание следует проявлять в медитации. Если ваша сосредоточенность принимает навязчивый характер, если стремитесь достичь в медитировании совершенства, ваши занятия медитацией могут вызвать у вас еще больший стресс, чем гот, который был у вас до медитации. Вместо этого вам следует расслабить свое внимание, как это делает любящая мать, фиксируя свои ощущения таким образом, чтобы это не вызывало у вас чрезмерной озабоченности или напряженности. Возможно, вам необходимо исследовать глубоко засевший в вас страх, который и является первопричиной вашей чрезмерной бдительности.

Чрезмерная бдительность может также принимать форму постоянного отслеживания достигнутых вами успехов. Однако дело в том, что истинный прогресс в медитации требует от вас постоянного и осознанного присутствия в настоящем времени, без чрезмерной озабоченности вашим положением дел. Лучше всего вам расслабить свое осознание и просто позволить себе делать то, что вы делаете.

Самооценка

Самооценка, подобно страху, присуща каждому человеку, - по крайней мере, человеку западной культуры. Возможно, вы сосредоточили свою самооценку на занятиях медитацией (я медитирую неправильно, я не умею концентрировать внимание) или на своем бытии в целом (я неадекватен, меня нельзя полюбить, я поступаю плохо). Оценивающее сознание может даже маскироваться под объективного наблюдателя или духовного наставника, который постоянно сравнивает ваши успехи с неким

идеалом. «Будда был совершенно спокоен и невозмутим, а ты нет - нашептывает такой объективный наблюдатель или духовный наставник. Или: «Если бы ты был хорошим христианином (магометанином, иудеем), у тебя не возникали бы чувства гнева или страха». К сожалению, как любил повторять один из моих учителей, сравнение убивает. Тем самым он хотел сказать, что сравнение мешает уникальной жизненной силы и самовыражению, которые принадлежат лишь одному вам и не подлежат сравнению ни с чем.

Называя по имени или фиксируя свою самооценку, вы дистанцируетесь от них, вместо того чтобы принимать их за истину, как склонны делать многие из нас. Как звучит голос вашей самооценки? Какие истории он нашептывает вам, пытаясь выдать их за истину в последней инстанции? Не напоминает ли он вам голос какого-то конкретного человека (например, кого-то из ваших родителей или начальника)? Не пытаетесь ли вы избавиться от какого-то своего опыта, поскольку по каким-то причинам он кажется вам нежелательным? Обратите внимание, как эти самооценки ощущаются в вашем теле. Когда вы принимаетесь оценивать себя, в каких-то частях вашего тела может возникать напряженность, сокращаются мышцы и т.п.

Подвергнув анализу свою самооценку, начните приглашать ее, как своего старого друга, не только в занятия медитацией, но и в свою повседневную жизнь (впрочем, не покупаясь на ее истории).

Привязанности и желания

Если страх и самооценка представляют собой попытку избежать определенных ощущений (или сопротивляться им), то привязанности заставляют нас цепляться мертвой хваткой за то, что у нас есть, в то время как желания заставляют нас искать что-то лучшее. Ваша привязанность к чему-либо (к своей карьере, к своим отношениям с другими людьми или к каким-то материальным объектам) мешает вам расстаться с предметом вашего обладания, если обстоятельства изменяются. «Разве в том есть что-то противоестественное?»- спросите вы. Конечно, нет, но привязанность может послужить причиной боли, поскольку жизнь зачастую проходит по сценарию, не отвечающему нашим

ожиданиям. Что же касается желаний, то неудовлетворенность из-за отсутствия у нас того, чем мы хотели бы обладать, и наличием у нас того, к чему мы безразличны, проявляется в виде болезненного течения, проходящего под поверхностью нашего осознания.

Я вовсе не собираюсь рекомендовать вам отказ, от каких бы то ни было привязанностей и желаний - в конце концов, это удавалось лишь Будде! Кроме того, я не ставлю знак равенства между желанием и наслаждением: по сути, ощущение желания бывает чрезвычайно неприятным - подобно мучительному зуду; истинное наслаждение, в отличие от желания, удовлетворяет какую-то глубинную человеческую потребность. Я лишь рекомендую вам уяснить, как создать вокруг своих желаний и привязанностей некое пространство, чтобы непредсказуемые повороты судьбы не повергали вас в смятение. (Подробнее о привязанности см. в главе 5.)

В ходе ваших занятий медитацией привязанности и желания могут проявляться в разных формах. Возможно, вы стремитесь испытать моменты относительного спокойствия и расстраиваетесь, когда, несмотря ни на какие усилия с вашей стороны, ваш мозг продолжает оставаться в возбужденном или озабоченном состоянии. Возможно, вам особенно дороги какие-то из ваших мыслей, например, мечты о финансовом успехе или картины прошлогоднего отпуска, - и вы не желаете расставаться с ними и сосредоточиваться на своем дыхании или повторении мантры. Возможно, вы страстно желаете осуществления какой-то мечты.

Как и в случае все остальных «завалов», которые могут встретиться на вашем пути, тщательно исследуйте свои привязанности и желания, сначала мягко называя их, но имени, когда они возникают в вашем сознании, а затем, фиксируя мысли и ощущения, которые сопутствуют им.

Гордость

Вот классический сценарий занятий медитацией. На протяжении нескольких недель вы регулярно занимаетесь медитацией, и в один прекрасный день ваше сознание успокаивается подобно поверхности тихого лесного озера. Не исключаю, что вам в голову сразу же приходит приблизительно следующее: «Черт возьми, я избавился от любых мыслей: в течение как минимум пяти минут мое сознание занимается лишь подсчетом вдохов и выдохов; при этом никакие посторонние мысли не появляются у меня в голове. Вот здорово! Значит, я полностью освоил медитацию и скоро стану настоящим экспертом. Возможно, у меня даже наступит просветление...» Не

торопитесь радоваться: вас только что укусил комарик гордости и теперь вы не можете нарадоваться своим достижениям, которые возвышают вас в собственных глазах. Но это еще полбеды. Хуже то, что эта гордость может выбить вас из колеи и помешать продуктивным занятиям медитацией. Из гордости вы можете хвастаться перед близкими и друзьями своим умением медитировать и т.п. Наконец, вы можете почувствовать свое превосходство над прочими.

Как я говорил в разделе «Привязанности и желания . нужно исследовать мысли и чувства, сопутствующие вашей гордости. Под этими мыслями и чувствами может обнаружиться давно укоренившийся страх, ненадежность или желание, чтобы вас ценили и любили. Помните, что у медитации нет ничего общего с какими-либо достижениями, зато у нее очень много общего с максимальной включенностью в текущую ситуацию, а также с осознанием и восприятием всего возникающею на вашем пути. Как только вы возгордитесь своими достижениями в медитации, можете считать, что зашли в тупик. Чтобы выбраться из него, мягко вернитесь к отслеживанию своего дыхания.

Попытка спрятаться от реальных проблем

Если вы пытаетесь избежать решения каких-то проблем, которые возникают в вашей жизни, то, конечно, можете обратиться к медитации. Однако если вы медитируете, чтобы спрятаться от проблем, то вам лучше потратить это время на то, чтобы взять себя в руки и предприняв решительные шаги направленные именно на решение проблем. Несколько лет тому назад в журнале AW ***Yorker*** была помещена карикатура на эту тему: буддийский монах мирно сидит на своей кушетке, занимаясь медитацией, а позади него скопилась целая гора мусора.

Медитация поможет вам успокоить разум, открыть душу и избавиться от страхов и прочих отрицательных эмоций, которые мешают вам нормально жить, но, в конечном счете, вам придется оглянуться по сторонам и применить то, чему вы научились, в реальной жизни. Однако вы не пристраститесь к медитации, если будете заниматься ею по часу или полчаса каждый день - и даже если будете уделять ей каждую минуту своего свободного времени. Но если таким способом вы пытаетесь спрятаться от реальных проблем вашей жизни, вам следует задуматься: темы, которые возникают раз за разом во время ваших занятий медитацией, могут оказаться вам не какими-то отвлекающими факторами, а серьезными жизненными проблемами, которые требуют надлежащей реакции с вашей стороны.

Попытка избежать столкновения с глубинными

психологическими и эмоциональными проблемами

С помощью медитации вы можете пытаться спрятаться от реальных трудностей, можно использовать медитацию и как удобный способ избежать столкновения с глубинными психологическими и эмоциональными проблемами. В частности, если вы пытаетесь выработать у себя способность к концентрации, вы можете сосредоточиться на своем дыхании или каком-либо другом объекте медитации, в то же время активно подавляя у себя какие-либо неприятные чувства. Я знаю лютей, которые после многолетних занятий медитацией в монастырях или ашрамах в конце концов приходят к выводу, что они всю свою сознательную жизнь бьются над какой-то неутоленной печалью, обидой или болью. Следуйте моим рекомендациям по работе со своими эмоциями, приведенным в главе 11. и вам не придется заниматься устранением этого препятствия.

Умейте наслаждаться пейзажами, не сворачивал с главной дороги

У дорожных завалов во время вашего путешествия вы можете встретить необычные и замечательные ощущения, которые я обычно называю ***достопримечательностями*** или побочными эффектами. В этой главе и в главе 11) я описывал обычные эмоции, стереотипы и состояния сознания, которые по мере углубления вашей медитации могут превратиться в проблемы. В этом разделе я намерен обсудить то, что исследователи сознания называют ***измененными состояниями***, т.е. необычные ощущения тела, сознания и души, которые, будучи безвредными, могут показаться медитатору-новичку удивительными, непонятными или даже пугающими.

Некоторые никогда не испытывают подобных ощущений, даже занимаясь медитацией многие годы. Когда я сам был буддийским монахом, я надеялся совершить какой-то драматический прорыв, однако многие тысячи часов, затраченных мною на медитацию, были отмечены лишь несколькими прозрениями. Другим же требуется лишь несколько сеансов медитации, чтобы испытать вспышки того, что исследователи называют ***сверхличностным измерением*** опыта. Один из моих друзей всегда видел ангелов и прочих сверхъестественных существ - как во время, так и после медитации.

Медитационные традиции различаются своим отношением к подобным необычным ощущениям. Некоторые из них учат, что задача медитатора - достичь осознания текущего момента - а все остальное лишь отвлекающие факторы. Еще одна карикатура, помещенная в журнале ***New Yorker,*** представила эту концепцию в следующем виде: седовласый монах во время медитации, обращаясь к своему молодому напарнику, говорит (очевидно, в ответ на соответствующий вопрос): «А дальше не случится ничего. В том-то и дело!» Согласно этим медитационным традициям, момент истинного пробуждения просто принимает форму некого смещения перспективы, которое не сопровождается никакими фейерверками или огненными знаками. Другие медитационные традиции рассматривают необычные ощущения как значимые, и даже необходимые вехи на пути к полному освобождению и пробуждению. (Подробнее о сверхъестественных ощущениях см. в главе 14.)

В случае медитации на основе максимальной включенности в текущую ситуацию, т.е. метода. который я описываю в этой книге (см. главу 6), вы воспринимаете необычные ощущения точно так же, как обычные - с мягким, осознанным вниманием. Ваша задача заключается в том, чтобы вбирать в себя все, что возникает перед вами, и при этом пробуждаться, становясь тем, кем вы являетесь на самом деле, поэтому любые ощущения, возникающие у вас на этом пути, являются не более чем достопримечательностями. Наслаждайтесь ими и продолжайте свой путь. Если они начнут сбивать вас с пути или станут болезненными, возможно, вам понадобится квалифицированный учитель.

Чтобы помочь начинающим медитаторам разобраться с

этими ощущениями, не сбиваясь с магистрального пути и не давая этим ощущениям полностью овладеть собою, буддистский учитель Джек Корнфилд в своей книге ***A Path with Hearth*** («Путь сердца») предлагает начинающим медитаторам запомнить следующие рекомендации.

Побочные эффекты - это не более чем побочные эффекты. Не привязывайтесь к ним и не воспринимайте их как свидетельство духовного свершения или духовного краха. Просто продолжайте заниматься своим делом.

Если потребуется, нажмите на тормоза. Если эти побочные эффекты окажутся чересчур сильными, временно прекратите занятия медитацией и вернитесь к более прозаическим делам, которые помогут вам восстановить контакт со своим телом и с землей (например, поработайте в саду, сходите на массаж, погуляйте в лесу). Можно воспользоваться вариантом медитации, описанным во врезке «Что делать, когда вы чувствуете себя оторванным от земли» ниже в этой главе.

Воспринимайте измененные состояния как составную часть сеанса медитации в целом. Не пытайтесь сопротивляться этим состояниям и бороться с ними. Просто пригласите их в себя, как вы поступаете с любыми другими ощущениями.

Я расскажу о некоторых необычных ощущениях, с которыми вы можете столкнуться в процессе медитации. Для удобства я разделил их на четыре категории.

Экстаз и блаженство

Когда степень вашей концентрации повышается, вы можете испытать необычное физическое ощущение, известное как ***экстаз.*** Обычно экстаз ощущается как приятное перемещение по телу едва различимой (или наоборот, весьма ощутимой) энергии. По мере своего перемещения эта энергия встречает области напряженности и сжатия, которые в ответ раскрываются и освобождаются. Эти высвобождения энергии могут принимать форму вибраций, дрожания или внезапных пли повторяющихся самопроизвольных движений, известных в йогической традиции как ***крийя.*** Например, вы можете ощутить спазмы, поднимающиеся вверх по вашему позвоночнику, или непроизвольные движения ваших рук или головы.

Несмотря на то что эта энергия экстаза, как правило, доставляет медитатору удовольствие. Вас может неприятно удивить, что ваше тело совершает какие-то неконтролируемые движения. Джек Корнфилд, например, отмечает, что иногда во время интенсивных сеансов медитации в одном из монастырей Таиланда его руки начинали совершать движения, напоминающие взмахи крыльями. Учитель посоветовал Джеку

просто наблюдать за этими движениями, не пытаясь остановить или контролировать их. Со временем эти движения прекратились сами собой.

Просто запомните, что, испытывая экстаз, вы вовсе не сходите с ума и не совершаете что-то из ряда вон выходящее. Экстаз обычно означает углубление концентрации. Продолжайте медитацию, как можно полнее осознавая свои ощущения. Пусть ваша энергия исцелит вас и поможет вашим энергетическим пробкам рассосаться. Если этот поток энергии оказывается чересчур интенсивным, прекратите медитацию и займитесь какой-нибудь обычной физической работой.

Экстаз означает не просто высвобождение энергии - он может принимать и другие формы. Например, вы можете внезапно ощутить озноб пли прилив тепла. Иногда бывает и так, что медитатор чувствует необычайную тяжесть в теле; бывает и наоборот: тело кажется прозрачным и наполненным светом. Можно испытать легкое покалывание или пощипывание в теле, сопровождаемое волнами удовольствия и наслаждения. Экстаз принимает столько форм, сколько существует людей, способных испытать его.

Что же касается ***блаженства,*** то оно представляет собой огромный восторг, сопровождающий духовное прозрение или ощущение единения.

Видения и сенсорные ощущения

Если вам не удалось испытать экстаз, не унывайте - вы можете достичь измененных состояний посредством визуального канала. У моего приятеля, который видит ангелов, во время медитации возникают также видения путешествий в другие миры, где ему встречаются некие существа, которые учат его и вселяют в него дополнительные силы. Эти ощущения вовсе не беспокоят моего приятеля - совсем наоборот,

он наслаждается ими и охотно приглашает их к себе.

Несмотря на то, что стоять четкие и яркие картины могут и не возникать в вашем воображении, тем не менее вы можете видеть цветные огни или образы, представляющие собой картины ваших «прошлых жизней», отчетливые воспоминания или проблески других реальностей. Однако все это не должно послужить поводом для беспокойства - все эти видения следует воспринимать как свидетельство повышения степени вашей концентрации. Не позволяйте им отвлекать вас от основного объекта вашей медитации. (Разумеется, если видения покажутся вам достаточно значимыми, отнеситесь с максимальным вниманием к тому, что они «предложат» вам. Однако цель медитации заключается в том, чтобы полностью осознать текущим момент, а не тратить время своей медитации на исследование бесконечного мира измененных состояний.)

Кроме видений, вы можете испытывать звуковые и обонятельные ощущения. Вы можете, например, слышать какие-то внутренние голоса; музыку; мощные, резонирующие звуки или ощущать необычные запахи. Может оказаться, что медитация настолько обостряет ваши ощущения, что вы можете видеть, слышать, обонять, чувствовать или осязать даже то, что в обычном состоянии недоступно вам. Это может быть очень приятно, а может наоборот.

Повышенная эмоциональность

Когда ваше сознание успокаивается и вы начинаете воспринимать все свои ощущения, у вас создается некое внутреннее пространство для проявления неощутимых (и, возможно, неосознаваемых) эмоций. (Подробнее о процессе самопроизвольного высвобождения см. в главе 11.)

Один из моих друзей в течение нескольких первых лет, занимаясь дзен-медитацией, просто сидел на подушке и тихо плакал. Он говорил, что его чувства во время занятий медитацией не были особенно содержательными и не следовали каким-то сюжетным линиям, - они проявлялись просто как волны энергии, проходившие через его тело. Другие мои знакомые многие годы регулярно занимались медитацией, не испытывая при этом каких-либо сильных эмоций, а затем попадали внезапно, подобно самолету, в область повышенной турбулентности и в течение многих дней или даже недель испытывали чувства гнева или печали.

Что делать, когда вы чувствуете себя оторванным от земли

Иногда у людей, занимающихся медитацией *верхние чакры* (т.е. энергетические центры, расположенные на участке от сердца

до макушки головы) открываются быстрее, чем нижние, обеспечивая прилив энергии и прозрения к их голове и плечам, в то время как нижняя половина их тела остается вялой или неподвижной. Поэтому те, кого отвлекают яркие побочные эффекты медитации, могут почувствовать свою оторванность от земли и утратить контакт с потребностями в пище, сне и физических упражнениях. Ниже описано простое упражнение, которое может помочь вам вернуться на землю, если вы оторветесь от собственного тела и вознесетесь в некие высшие сферы.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.

Если возможно, сядьте на землю, спину держать как можно прямее. (Подробнее о медитировании в положении сидя см. в главе 7.)

Сосредоточьтесь на осознании нижней части своего живота - на месте, расположенном примерно на 5 см ниже пупка и на 3-4 см вглубь вашего тела.

Мастера боевых искусств называют эту область *т'ан тьен* и полагают, что она является фокусной точкой жизненной энергии, или *чи.* Исследуйте эту область с полным осознанием, обращая внимание на ощущения, которые возникают у вас в этой области.

Направьте свое дыхание в эту область, расширяя ее при каждом вдохе и сокращая ее при каждом выдохе.

Сознательно и целенаправленно вдыхайте в вашу *т'ан тьен* на протяжении не менее пяти минут, позволяя своему осознанию и своей энергии сконцентрироваться на этом месте. Обратите внимание на то, как ваш центр тяжести смещается из верхней части тела в вашу *т'ан тьен*

Продолжая дышать с помощью своей *т'ан тьен,* вообразите, что вы - дерево, корни которого уходят глубоко в землю.

Постарайтесь почувствовать и вообразить эти корни, которые берут свое начало в вашей *т'ан тьен* и прорастают в землю, через основание вашего позвоночника, углубляясь в почву на такую глубину, какую вы только можете вообразить.

Постарайтесь почувствовать и вообразить, как энергия поступает из земли через эти корни к вашей *т'ан тьен* при каждом вдохе; почувствуйте, как эта энергия проходит по корням вниз при каждом выдохе.

Продолжайте ощущать и воображать эту циркуляцию энергии - которая поднимается по корням при каждом вдохе и опускается при каждом вдохе - на протяжении пяти-десяти минут.

Когда ваша *т'ан тьен* основательно подзарядится и окрепнет, можете встать и приступить к своим повседневным делам.

Время от времени вы можете остановиться на минуту-другую и в очередной раз представить себе эти корни, по которым циркулирует жизненная энергия.

Если вам покажется, что такими эмоциями трудно управлять, воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в главе 11, или обратитесь к квалифицированному учителю медитации. (О том, как найти учителя медитации, читайте в главе 13.) Если вы справляетесь со своими эмоциями, продолжайте медитировать по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, предоставляя возможность эмоциям проходить через ваше тело, сознание и сердце. Иногда эти чувства - которые, между прочим, могут включать экстаз и радость, а также печаль и боль - могут всплывать из глубин подсознания, восходя к вашим детским или даже младенческим годам. Эти чувства могут проявляться и так будто они не имеют к вам никакого отношения. Однако какие бы ощущения ни возникали у вас, воспринимайте их с максимальным осознанием, такими, какие они есть, не пытаясь каким-либо образом изменить их или избавиться от них.

Как открыть свои энергетические центры

Когда на протяжении многих недель и даже месяцев вы регулярно занимаетесь медитацией и генерируете энергию, которая начинает аккумулироваться в вашем теле. Со временем эта энергия может принять форму экстаза (о которой шла речь в предыдущем разделе) или выразиться в виде ***кундалини*** - мощной жизненной силы, которая (согласно индийской тантрической традиции) оживляет все сущее в этом мире и залегает в свернутом виде в основании позвоночника, подобно змее. (Подробнее об индийской тантре можно прочитать в главе 3.)

Медитация может пробудить кундалини и привести ее в движение. Это движение будет осуществляться вверх, по центральному энергетическому каналу (который проходит параллельно позвоночнику но не совпадает с ним): То же самое происходит и в случае некоторых других действии и событий, таких как рождение ребенка, секс, молитва, сильные эмоции и физическая травма. По мере того как кундалини поднимается по центральному энергетическому каналу - медленно и постепенно

или внезапно и неожиданно, - она встречает на своем пути семь важнейших энергетических центров (известных также как ***чакры),*** расположенных вдоль цент реального энергетического канала, начиная с основания позвоночника и заканчивая макушкой головы. (Подробная схема расположения чакр приведена на рис. 12.1.

Примечание. Чакры представлены в определенной последовательности - снизу вверх, первая чакра находится у основания позвоночника, а седьмая - на макушке головы.)

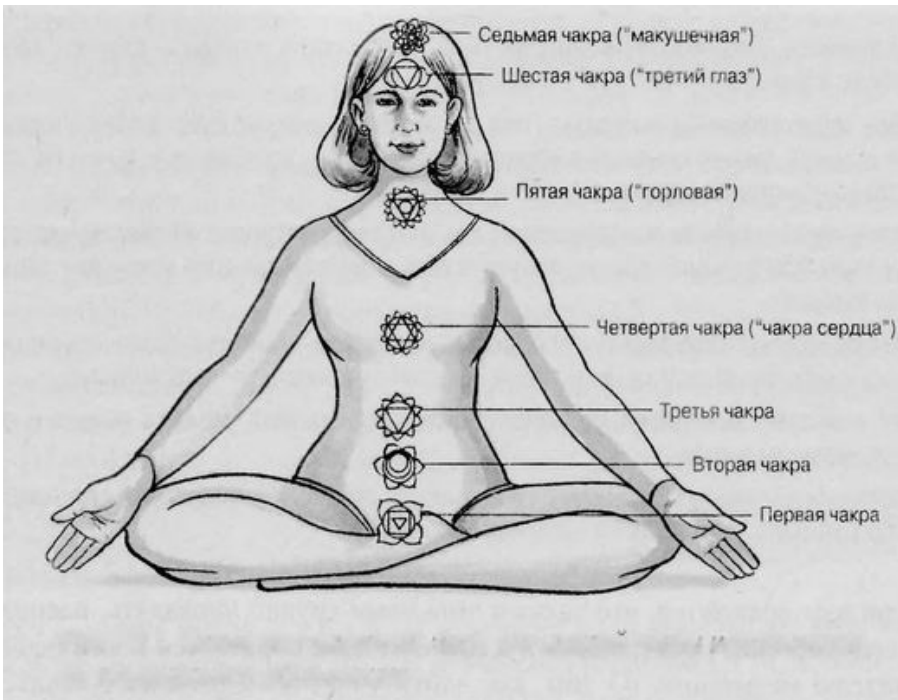


Рис. 12.1. Схема расположения чакр; для каждой чакры используется ее традиционное обозначение

Те, кто может их видеть, описывает чакры в виде вращающихся колес или энергетических вихрей. Чакры преобразуют энергию (например, из духовной в эмоциональную) и действуют как посредники между внутренней жизнью человека и окружающим миром. Очевидно, что лучше всего чакры выполняют свою функцию, когда они открыты и относительно сбалансированы. Когда же они закрыты или разбалансированы (что является довольно типичным случаем), вас преследуют проблемы, плохое самочувствие и трудности, соответствующие тем или иным чакрам.

В частности, люди, которые часто занимаются медитацией, относительно легко открывают свои верхние чакры (начиная с сердца и заканчивая макушкой головы), однако их нижние чакры остаются закрытыми. Многим людям легче ощутить в себе бескорыстную любовь ко всем живым существам, чем доверяться кому-то, поступиться личной свободой, решиться на близкие отношения с другим человеком и продемонстрировать свою слабость. Чтобы открыть нижние энергетические центры, может потребоваться особое внимание и мягкое, ненавязчивое их исследование.

Определенные методы медитации призваны пробудить кундалини и направлять ее через чакры, пока она не достигнет макушки головы, где она высвобождается в момент мощного озарения. Другие методы медитации призваны открыть и зарядить энергией определенные чакры. (Например, в главе 10 описаны методы медитации, которые позволяют открыть сердце.) Основной метод медитации, который я предлагаю в своей книге и который известен как медитация по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, вообще не фокусируется на чакрах. Но люди, которые практикуют медитацию по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, могут ощущать открытие энергетических центров как побочный результат своих занятий медитацией.

Чтобы помочь вам, распознавав эти открытия, когда (если они произойдут у вас, я привожу здесь достаточно подробное описание каждой из чакр. (Между прочим, не только индийская тантра, имеющая ответвления в индуизме и буддизме, признает наличие чакр: еврейские каббалисты, суфийские дервиши и даоистские мудрецы также упоминают об энергетических системах и центрах. Помимо ощущений, описанных в приведенном ниже перечне, вы можете испытывать чувства сжатия или сокращения в соответствующей области, когда та или иная чакра закрыта, и ощущать прилив энергии, когда чакра открывается.

- Первая чакра. Находится у основания позвоночника и связана с понятиями выживания и личной безопасности. Когда

эта чакра закрыта, вы ощущаете незащищенность и оторванность от земли. Возможно, вы даже боитесь и вообще сомневаетесь, сможете ли жить дальше. Когда эта чакра открывается, вы ощущаете, как энергия, спускаясь по вашему телу, уходит в землю, причем это ощущение сопровождается визуальными образами и чувствами, ассоциирующимися с личной безопасностью и способностью к выживанию, а также с чувством стабильности и доверия в целом. ***Позитивное выражение:*** «В окружающем мире и в собственном теле я чувствую себя в безопасности, «у себя дома»».

- Вторая чакра. Находится в нижней части живота, примерно на 5 см ниже пупка; связана с сексуальностью, креативностью и эмоциональной привязанностью. Когда эта чакра закрыта, вы стыдитесь своего тела, испытываете сексуальную закомплексованность и эмоциональную оторванность. Когда чакра открывается, вы ощущаете прилив чувственных эмоций или образов, чувствуете себя всемогущим, окрыленным и связанным с окружающими. ***Позитивное выражение:*** «Я - творческое, сексуальное и эмоциональное существо».

- Третья чакра. Находится в области солнечного сплетения, под диафрагмой; связана с понятиями межличностной силы и аутентичности. Когда эта чакра закрыта, вы никому не доверяете (в том числе самому себе), закрываетесь от других, злитесь и становитесь уязвимым. Когда эта чакра открывается, вы избавляетесь от гнева и мук совести, начинаете глубоко и свободно дышать, ощущаете силу и энергию. ***Позитивное выражение:*** «Я доверяю себе и другим».

- Четвертая чакра «чакра сердца». Находится в центре груди, вблизи сердца, и связана с любовью и самоуважением. Когда эта чакра закрыта, вы испытываете ненависть к себе, обиду и отчужденность; кроме того, вы не способны дарить и принимать любовь. Когда эта чакра открывается, вы ощущаете высвобождение застарелой печали или боли, сопровождаемое любовью, радостью или мукой, а также чувством безграничной свободы. (Подробнее об открытии чакры сердца см. в главе 10.) ***Позитивное выражение:*** «Я люблю других и достоин любви».

- Пятя чакра «горловая чакра». Находится в центре глотки; связана с понятиями открытого и непосредственного самовыражения. Когда эта чакра закрыта, вам трудно делиться своими чувствами, мыслями и заботами с другими, поскольку это требует их упрощения или искажения. Когда чакра открывается, вы ощущаете внезапный прилив мыслей, сопровождаемый повышением уверенности в вашем мнении и способностях. ***Позитивное выражение:*** «Я имею право выразить свое мнение».

- Шестая чакра «третий глаз». Находится между бровями и чуть выше переносицы; связана с интеллектуальной ясностью, интуицией и личным ведением. Когда эта чакра закрыта, вам трудно ясно мыслить и составлять планы на будущее; кроме того, вы страдаете от прочно укоренившихся мнений, предубеждений и негативных представлений о себе. Когда чакра открывается, у вас возникают внезапные прозрения или интуитивные открытия, расширяющие ваши интеллектуальные и духовные горизонты. Эти внезапные прозрения сопровождаются внутренним озарением или даже усилением психических способностей. ***Позитивное выражение:*** «Я четко вижу все, что меня окружает».

- Седьмая чакра «макушечная». Находится на самом верху головы: связана с по**нятиями** свободы и духовной **трансцендентности.** Когда эта чакра **закрыта** (как у большинства людей), вы ощущаете себя отрезанным от сакрального или духовного измерения жизни. Открытие этой чакры может сопровождаться чувством небольшого давления или боли, происходящим из-за высвобождения энергии **через** макушку и приливом того что большинство людей описывают как божья благодать, умиротворенность, блаженство, счастье или озарение. Вы можете также почувствовать, как ваше «я» растворяется и сливается с самим бытием. Открытие этой чакры - замечательное событие, именно оно считается высшей целью в некоторых духовных традициях. ***Позитивное выражение: «Я*** существую».

Проверьте свои чакры

Предлагаю вам совершить короткое путешествие по вашим чакрам, чтобы составить хотя бы самое общее представление о них. Сядьте поудобнее расслабьте тело и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

- **Первая чакра.** Переключите внимание на свою промежность между анальным отверстием и гениталиями, т.е. на области, которая находится глубоко под вашим пупком, у самого основания брюшной полости.) Сосредоточившись в этом месте, представьте, что ваше дыхание мягко поглаживает эту область. Как вы сейчас ощущаете эту область своего тела? Замечаете ли напряженность, вибрацию или возбуждение? Не возникает ли у вас чувство, что этот энергетический центр открылся и вбирает в

себя энергию или, наоборот, он закрыт и пребывает в зажатом состоянии? Не торопите события и не пытайтесь гадать - просто полностью отдайтесь своим ощущениям.

- **Вторая чакра.** Переключите внимание на точку, которая находится у вас в животе примерно на 5 см ниже пупка и на глубине 3-5 см. Вдыхайте в эту область, как указывалось в предыдущем пункте, и сосредоточьтесь на своих ощущениях.

- **Третья чакра.** Переключите внимание на солнечное сплетение, т.е. ту область в верхней части вашего живота, которая находится непосредственно под грудной клеткой. Дышите и осознавайте свои ощущения, как описано в предыдущих пунктах.

- **Четвертая чакра.** Переключите внимание на центр своей грудной клетки - вернее, внутрь ее, вблизи своего сердца. Дышите и осознавайте свои ощущения, как описано в предыдущих пунктах.

- **Пятая чакра.** Переключите внимание на центр своей глотки, вблизи кадыка. Дышите и осознавайте свои ощущения, как описано в предыдущих пунктах.

- **Шестая чакра.** Переключите внимание на свой «третий глаз», т.е. точку на лбу между бровями и несколько выше переносицы. Дышите и осознавайте свои ощущения, как описано в предыдущих пунктах.

- **Седьмая чакра.** Переключите внимание на свою макушку. Дышите и осознавайте свои ощущения, как описано в предыдущих пунктах.

По мере того как вы будете последовательно выяснять местоположение каждой из своих чакр и сосредоточивать на них свое осознание, выполните следующее упражнение. (Или просто сосредоточьтесь на одной-двух чакрах, которые, как вам кажется, требуют особого внимания, поскольку зажаты, вызывают неприятные ощущения или переполнены энергией.)

Вот это упражнение.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляясь с каждым выдохом.

Мягко переключив дыхание на выбранную чакру, отбросьте в сторону все мысли и дождитесь, пока в вашем сознании возникнет какой-либо образ (или образы).

Этот образ может принять форму какого-то воспоминания, визуального объекта, геометрической фигуры или просто какого-то цвета. Воспринимайте все, что возникнет в вашем сознании, и сохраняйте этот образ (или образы) в течение нескольких мгновений.

Спросите у себя: «Если бы чакра могла говорить, что она

сказала бы мне?»

Позвольте ей полностью высказаться и внимательно выслушайте все, что она скажет.

Наконец, возможно, вы захотите задать спросить: «Если бы эта чакра была животным, какое это было бы животное?»

Пусть образ или ощущение этого животного возникнет в вашем воображении и развернется в вашем осознании.

Если вы не получите ответы эти вопросы, не волнуйтесь. У многих один из каналов (например, зрительный) сильнее других. Регулярно выполняя описанное выше упражнение, вы со временем обязательно настроитесь на свои чакры и услышите, что они хотели сообщить вам. Всякий раз, выполняя это упражнение, вы будете получать разную информацию, и она будет зависеть от состояния ваших энергетических центров.

Как подготовиться ко сну

Большинство из нас укладываются вечером в постель, переполненные заботами, тревогами и волнениями, накопившимися в нас на протяжении дня. Поэтому я рекомендую вам готовиться ко сну с помощью одного из описанных ниже упражнений.

- Раздеваясь, перед тем как лечь в постель, представьте, что вы снимаете с себя, одну за другой, все свои заботы и обязанности. Вообразите, что, сбрасывая с себя каждую очередную заботу, вы чувствуете себя все более легким, более расслабленным - и так до тех пор, пока ваше сознание полностью не очистится и не наполнится приятным, мягким светом. Вообразите, что этот свет опускается на ваше сердце; отходя ко сну, медленно перемещайте свое осознание в центр своего сердца.

- Прежде чем отправляться спать, вспомните весь свой день - до мельчайших подробностей.

Уделите какое-то время тому, чтобы оценить по достоинству свои свершения и положительные ощущения. Добравшись до самого неприятного воспоминания, проанализируйте урок, который вы извлекли из этой ситуации, Отходя ко сну, почувствуйте в своем сердце благодарность ко всем людям, которые, так или иначе, сыграли в этот день положительную роль в вашей жизни.

- Лягте на спину и ощутите контакт своего тела с постелью. Начав со ступней и продвигаясь медленно вверх по голеням, бедрам, корпусу, рукам, шее и голове, постепенно расслабляйте свое тело снизу до самого верха. Завершая это упражнение и отходя ко сну, ощутите свое тело как большую светящуюся сферу.

Глава 13

Разработка индивидуальной системы занятий медитацией

В этой главе…

Алтарь, который вы собираетесь устроить в месте своей медитации, должен быть по возможности простым. Используйте для него небольшой и невысокий столик или - если вы медитируете сидя на полу,- шкафчик, накрытый специальной тканью. При желании вы можете добавлять предметы на свой алтарь. Можно также создать некий запас объектов для алтаря, время от времени меняя их. Можно, например, менять предметы алтаря в зависимости от времени года, весной добавляя на него цветы, морские ракушки - летом, высушенные листья - осенью, сосновые ветки - зимой и т.п.

Важное замечание по поводу картин, которые вы можете поместить в своем алтаре. Вы можете посвятить алтарь своим наставникам, духовным учителям и другим личностям, мысли о которых вызывают у вас душевный подъем, благодарность, уважение и любовь. В алтаре можно также поместить фотографии ваших любимых - детей, родителей, супруги (супруга), друзей.

Методы, отвечающие вашей мотивации

- Медитация для разума, души и тела
- Преимущества регулярных занятий медитацией
- Только система принесет вам пользу
- Медитирование в группе, на семинарах и в особых местах

Как вы, наверное, уже заметили, я изложил в этой книге методы медитации, взятые из разных источников. Возможно, я поставил перед собой необъятную задачу, но я действительно хотел представить основы медитации и предложить такие методы медитации, которые доступны практически каждому.

Понят но, что вы не сможете пользоваться всеми этими методами (к тому же это вам и не понадобится). Выберите методы медитации, отвечающие вашим целям. Эта глава поможет вам выработать такую систему занятий медитацией, которая будет соответствовать вашим потребностям. Кроме того, здесь приведены полезные советы о том, как найти единомышленников, с которыми вы могли бы заниматься медитацией, и как организовать на один день свой собственный «монашеский приют».

Выработайте собственную систему занятий медитацией

Когда-то у людей не было возможности прочитать книгу под названием ***Медитация для «чайников»,*** выбрать и проверить на практике наиболее понравившиеся методы. Тогда желающие медитировать могли считать себя счастливцами, если им удавалось найти учителя, который делился с ними парой-тройкой секретных методов. Затем эти начинающие медитаторы приходили к себе домой и до конца жизни практиковали эти методы.

Но теперь все изменилось. Мы оказались в настоящем супермаркете медитации, на каждом из прилавков которого предлагается какой-то особый метод медитации. От такого разнообразия голова идет кругом! Что же делать начинающему медитатору? Прежде всего, вы сами должны решить, что вам нравится, а что нет, и какой результат вы надеетесь получить от своих занятий медитацией. Затем вы должны попробовать каждый из доступных вам методов, посоветоваться с людьми, близкими вам по духу, и, в конечном счете остановиться на каким-то определенном методе. Затем вы можете использовать этот метод в качестве основы, на которой построите свои регулярные занятия медитацией.

И ниже привечен перечень основных элементов полной меди рационной практики в гой последовательности, в какой они изложены в этой книге. ***Я*** включил в этот перечень не только способы медитации, но и сопутствующие им методы.

- Медитация по методу максимальной включенности в текущую ситуацию (глава 6).
- Медитация с помощью мантры (главы 3 и 14).
- Сканирование тела и релаксация (глава 6).
- Медитация но время прогулки (глава 15).
- Медитация на основе благо желательного и добросердечного отношения к окружающим глава 10).
- Медитация на основе сопереживания (глава 10).
- Работа над своими эмоциями и навязчивыми стереотипами (глава 11).
- Духовная медитация (глава 14).
- Методы углубленного проникновения в суть вещей, например самопознание (глава 14).

- Исцеляющая медитация (глава 16).
- Метод максимальной включенности в текущую ситуацию в действии (глава 15).
- Использование алтаря (глава 8).
- Произнесение нараспев и поклоны (глава 14).
- Посвящение своих занятий медитацией (глава 14).

Как вам узнать, какие из методов следует включить в ваш систему занятий медитацией? Советую выбрать какой-то один метод и регулярно практиковать его на протяжении нескольких месяцев или даже лет. Затем, когда ваша способность к концентрации возрастет, обратитесь к опыту традиционных медитаторов, сочетающих в своей практике разные методы медитации.

Например, в буддистской традиции принято сочетать методы медитации, предназначенные для культивирования мудрости, с методами, воспитывающими сострадание или любовь. Затем они дополняют базовые ингредиенты другими методами, такими как самопознание или исцеляющая медитация. Затем они добавляют к этому набору медитацию во время прогулки (которая выполняет роль моста между медитацией в положении сидя и повседневной жизнью). Наконец, они как бы обрамляют процедуру медитирования, сначала напомнив себе, зачем они занимаются медитацией, а затем, по завершении сеанса медитации, посвящая силу своей медитации пользе других людей. Такое сочетание ингредиентов не является простой случайностью или капризом; оно сформировалось на протяжении нескольких тысяч лет.

Возможно, вы не склонны к такому подходу, а предпочитаете полагаться на собственную интуицию и делать то, что вам кажется правильным. Это правильно. Но, в конечном счете, выбор совокупности методов медитации столь же индивидуален и загадочен, как выбор спутника жизни. Но прежде чем вы сделаете свой выбор, хочу предложить вам несколько указателей для проверки вашей мотивации, балансирования вашей практики и формирования доверия к собственной интуиции.

Разные составляющие для разных людей

Вы ведь не стали бы отпиливать ножовкой кусок масла или

подметать пол зубной щеткой, не так ли? Точно так же не надо медитировать три часа в день, если требуется снять небольшой стресс, или ограничивать свои занятия медитацией десятью минутами, если хотите достичь просветления к концу недели. В главе 4 я описываю пять важнейших мотиваций для занятий медитацией:

- вы хотите улучшить свою жизнь;
- вы хотите лучше понять себя и научиться жить в мире с самим собой;
- вы хотите познать свою истинную сущность;
- вы хотите пробудить других;
- вы хотите выразить свое внутреннее совершенство.

От того, какой мотив движет вами в обращении к медитации, зависит способ медитации и продолжительность ваших сеансов. (Большинство людей приступают к занятиям медитацией, руководствуясь одним из первых грех мотивов; остальные два присущи обычно опытным медитаторам.) Медитация по методу максимальной включенности в текущую ситуацию (подробно описанная в главе 6) - превосходный базовый способ, не зависящий от вашей мотивации Медитацию по методу максимальной включенности в текущую ситуацию можно перенести практически на каждый момент вашей жизни см. главу 15). Но в остальном выбор за вами.

Если вы хотите избавиться от какого-то хронического заболевания, дополните свою систему занятии одной или несколькими исцеляющими медитациями, описанными в главе 16. Если хотите познать себя или справиться с какими-либо проблемными эмоциями и моделями поведения, обратитесь к методам, описанным в главе 11. А если вы направляетесь непосредственно к вершине горы под названием «Медитация» (см. главу 1), поэкспериментируйте с вариантами медитации, описанными в главе 14.

Помните, что эта книга - лишь введение в медитацию. Если хотите углубиться в какое-то из направлений медитации, вам понадобятся другие книги, а лучше - учитель медитации. Найти его вам помогут мои рекомендации, приведенные в главе 14.

Что лучше - сыграть на своих сильных сторонах или заполнить «пробелы»

Вам необходимо больше узнать о своих наклонностях и чертах характера и разобраться, как они влияют на ваш выбор тех или иных методов медитации. Одни люди рациональны, в медитации их привлекает возможность выработки более ясного мышления и глубокого понимания. Другие эмоциональны, их к медитации привлекает желание почувствовать любовь к Богу, возможность выразить свою веру и сопереживание или шанс поработать в непосредственном контакте с определенным учителем. Третьи обращаются к медитации для физического исцеления, получения дополнительной энергии или силы. Для каждого типа медитирующих разработаны специальные методики. Определите, к какому типу относитесь вы.

Рационалисты, - у ***которых все идет от головы,*** предпочитают методы углубленного понимания и проникновения в суть вещей; ***люди эмоционального склада, у которых все идет от сердца,*** выбирают методы, связанным с высокой духовностью и сопереживанием; ***а люди, слушающие свое тело,*** обычно останавливаются на методах, связанных с упражнениями на расслабление и исцеление. Но дело в том, что у вас есть и разум, и душа, и тело и, если вы хотите стать полноценной, гармоничной и всесторонне развитой личностью, в своих медитациях вы должны вырабатывать и культивировать все три аспекта бытия.

Итак, выявите свои наклонности и держитесь их. Вы должны делать то, что вам самому кажется правильным, а то, что вам кажется правильным, соответствует вашему типу личности. Но вам следует также заполнить свои «пробелы», включив в свою систему занятий методы, расширяющие ваши способности по тем направлениям, которые у вас недостаточно проработаны. Например, практикуйте методы углубленного понимания и проникновения в суть вещей, предваряя их духовными песнопениями или поклонами (выполняйте эти упражнения с добротой и сопереживанием в своей душе). Сосредоточившись на сопереживании или работая со своими «проблемными» эмоциями, расслабляйте свое тело или

полностью осознавайте свой чувственный опыт. В конечном счете, любой из базовых вариантов медитации поможет вам развить разные стороны вашего «я» - душу, разум и тело, - но при этом вы не должны забывать о своей склонности отдавать предпочтение какой-то определенной стороне или даже полностью игнорировать какую-то из сторон вашего «я».

Рано или поздно жизнь выявит вашу ахиллесову пяту и заставит вас выработать в себе определенные качества. Обязательно обратите внимание на это. Если, например, вы постоянно окружаете себя чрезмерно эмоциональными людьми или опираетесь на «рацио» своего партнера, то, возможно, таким образом вы компенсируете недостающие вам качества, которые вам крайне необходимо развить в себе.

Экспериментируйте, слушайте свою интуицию и делайте выбор

Сказать, как способ медитации повлияет на вас, можно только после того, как вы регулярно позанимаетесь такой медитацией в течение определенного времени. Просто прочитав о том или ином методе в книге или прослушав аудиокурс, вы вряд ли поймете, как он повлияет на вас. Проведя один-два сеанса медитации по тому или иному методу, вы сможете примерно оценить его и понять, стоит ли практиковать этот метод в дальнейшем. Однако вы не сможете по-настоящему уяснить влияние этого метода на ваш разум, душу и тело.

Как плохо быть дилетантом

Любой человек способен накопить огромный объем информации и поражать своими знаниями членов семьи или знакомых, не затрудняя себя *практическим* использованием этих знаний. (Например, можно знать все о футболистах любимой

команды, но при этом быть не в состоянии пробежаться за мячом.) То же относится и к медитации. Буддисты говорят: «Нарисованный хлеб не утолит голод». Сколько бы вы ни прочитали книг о медитации, это не поможет вам снять стресс и избавиться от тревожности. (Все это закончится тем, что вы станете, по остроумному выражению одного буддийского учителя, «духовным материалистом».) Иными словами, вы должны закатать рукава и применить на практике знания, почерпнутые из книг.

Точно так же, вы не добьетесь реальных успехов, постоянно бросаясь от одного метода медитации к другому. («Итак, сегодня у нас вторник; самое время продемонстрировать максимальную включенность в текущую ситуацию».) Нужно выбрать один метод (или два) и регулярно пользоваться им. (Запомните: ваша задача заключается не в том, чтобы получить поверхностные знания о разных методах медитации, а в том, чтобы основательно овладеть искусством медитации по одному-двум методам.)

Если вас охватит нетерпение или скука (или встретится какое-либо другое препятствие из числа описанных в главе 12), не торопитесь обвинять себя в допущенной ошибке. Наоборот, используйте свое сопротивление и прочие «проблемные» эмоции и состояния сознания как зерно для мельницы своей медитации. (Инструкции о том, как это делать, приведены в главах 11 и 12.)

Поэтому начните со знакомства со всеми доступными вам методами медитации. Выберите из них наиболее привлекательные для вас. Обратите внимание на свои ощущения во время пробных сеансов медитации. Доверьтесь своей интуиции - она подскажет, что вам подходит, а что нет. Регулярно позанимайтесь медитацией по выбранному вами методу в течение нескольких месяцев или даже лет. (Подробнее о самодисциплине, прилагаемых усилиях и целеустремленности см. в главе 9.) Я хотел бы подчеркнуть слова «регулярно занимайтесь». Это означает, что вы должны повторять один и тот же вариант медитации снова и снова. Лишь в этом случае можно рассчитывать на то, что выбранный вами метод медитации принесет пользу. Возможно, мой совет противоречит вашему желанию побыстрее достичь результата, однако в медитации

нельзя рассчитывать на методы «ускоренной подготовки» и схемы «достижения состояния просветления за одну неделю».

Выработайте систему регулярных занятий медитацией

Теперь, когда вы знает е, как выработать, собственную систему регулярных занятий медитацией, пора приступить к выработке такой системы. Не забывайте, что система не должна быть слишком сложной, - задача медитации не в том, чтобы усложнить себе жизнь, а в том, чтобы расслабить тело и успокоить разум. Ниже описаны основные стадии выработки регулярной практики, отвечающей вашим потребностям.

- Выберите базовый метод медитации. Даже если вы не сделаете больше ничего, можете считать, что удалось создать жизнеспособную практику медитации, которая принесет вам немалую пользу. В качестве базового метода я рекомендую медитацию по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, поскольку этот метод позволяет приобрести навыки, которые затем сможете привнести в каждый вид деятельности и в каждое мгновение своей жизни. Впрочем, некоторые люди предпочитают использовать в качестве базового метода медитацию с помощью мантр или концентрацию на каком-либо визуальном объекте.

- Упростите занятия медитацией. Как я уже говорил, базовый метод медитации вы можете дополнить одним или двумя методами, которые позволяют развивать определенные качества сознания, тела или души. Но если у вас мало времени на медитацию, придерживайтесь одного базового метода.

- Установите продолжительность и частоту медитации. В зависимости от того, что заставило вас обратиться к медитации, вы будете уделять занятиям медитацией больше или меньше времени, медитировать чаще или реже. Ваш интерес к медитации может также возрасти или ослабнуть. От медитации вас могут отвлечь обстоятельства вашей личной жизни или карьеры. Однако у вас может усилиться стремление к внутреннему совершенствованию. О том, как планировать занятий, речь идет в главе 8.

- Занимайтесь медитацией регулярно. Заметьте, я не сказал «часто». Чем бы еще вы

ни занимались (и что бы ни происходило в вашей жизни), никогда не изменяйте своему базовому методу медитации, как не изменяете любимому человеку или своим детям.

- Добавляйте при необходимости те или иные методы, но не «распыляйтесь». Если вы заболеете, добавьте какую-либо из исцеляющих медитаций. Если хотите еще больше открыть свою душу, добавьте медитацию на основе благожелательного и добросердечного отношения к окружающим. Но ни в коем случае не заменяйте новой медитацией свой базовый метод.

- В подходящие моменты углубляйте свои занятия медитацией. Если вы ощущаете настоятельную потребность увеличить продолжительность своей медитации, сделайте это. Чем продолжительнее будут ваши занятия, тем глубже медитация. Прислушивайтесь к интуиции, которая подскажет вам, когда в этом возникнет необходимость. Однако в любом случае лучше дождаться момента, когда вы действительно захотите этого, а не принуждать себя. (Рекомендации относительно медитирования в местах, специально предназначенных для этой цели, приведены в разделе «Медитирование в компании с единомышленниками».)

- Обращайтесь за помощью, если она вам понадобится. Не стоит в одиночку отправляться вглубь незнакомой территории. Если в своих занятиях медитацией вы столкнетесь с проблемами или ощущениями, которые смутят или испугают вас (или если захотите убедиться что все делаете правильно) значит вам нужен учитель. (О проблемах и ловушках, подстерегающих каждого, кто занимается медитацией, рассказывается в главе 12. О выборе учителя медитации читайте в главе 14.)

Учитывайте «циклы медитации»

Вообще говоря, мне не нравится рассуждать об успехах в овладении искусством медитации. Я бы скорее посоветовал вам всегда быть там, куда вы направляетесь, т.е. «здесь и сейчас». В любом случае, медитируя, вы словно бы срываете со своих глаз

повязку, которая мешает вам видеть происходящее вокруг вас.

Особенно важно понимать, что занятия медитацией не предполагают линейного развития и совершенствования медитатора. Каждый очередной день вашей жизни - это новый день, каждый очередной сеанс медитации отличается от предыдущего. В какой-то день ваше сознание может казаться вам исключительно ясным и спокойным, подобно лесному озеру, что может подвести вас к выводу о том, что вы уже вполне овладели искусством медитации. Однако уже на следующий день без каких-либо видимых причин ваше сознание может вести себя подобно бушующему океану. Вот вам и линейное совершенствование!

Вместо графика линейной зависимости я предпочитают использовать образ спирали, каждый очередной виток которой чуть выше предыдущего. У вас могут случаться периоды, когда непростые жизненные обстоятельства (ситуация на работе, утраты, размолвки с близкими людьми) вызывают у вас сильные отрицательные эмоции и порывы, мешающие плодотворным занятиям медитацией. Бывают в вашей жизни и более спокойные периоды, когда ваша концентрация усиливается, а сознание успокаивается. Если, несмотря ни на какие перемены жизненных обстоятельств вы будете терпеливо и настойчиво продолжать свои занятия медитацией, не впадая в уныние или чрезмерное возбуждение, то увидите, что вы постепенно расширяете свой опыт, все больше включая в него свое истинное «я», т.е. свои успехи и поражения достоинства и недостатки, темные и светлые пятна своей жизни.

В процессе такого расширения своего опыта вы становитесь все более жизнерадостным и умиротворенным. Необходимо лишь помнить, что этот процесс развивается отнюдь не по линейному закону, как вы могли бы ожидать.

Медитация в компании с единомышленниками

Все великие медитационные традиции согласны в том, что медитирование в компании с единомышленниками обладает огромными преимуществами, подкрепляя ваши индивидуальные занятия и ускоряя ваше персональное и духовное «развертывание». Буддисты рассматривают сообщество людей, занимающихся медитацией,

как один из трех драгоценных камней медитации - наряду с учителем и самой истиной. Иудеи полагают, что Бог прислушивается, когда десять истинно верующих людей объединяются в молитве.

Между прочим, исследователи, такие как Дин Орниш, пришли к выводу, что чувство единения или принадлежности к некой общности людей не только улучшает качество жизни, но и продлевает долголетие. Результаты одного из исследований показали, что люди, которые ответили положительно на вопросы «Черпаете ли вы силу из своей религиозной веры?» и «Являетесь ли вы членом какой-либо организации, которая регулярно проводит встречи?», выживали после операций на сердце в семь раз чаще, чем те, кто отвечал на указанные вопросы отрицательно. В ходе другого исследования женщин, проходящих один и тот же курс лечения рака груди, разделили на две группы, причем члены первой группы проводили каждую неделю встречи с целью взаимной поддержки, а члены второй группы таких встреч не проводили. Спустя пять лет оказалось, что женщины, которые участвовали во встречах, прожили в среднем в два раза дольше, чем те, которые не встречались между собой.

Если же рассматривать этот вопрос с практической точки зрения, то, занимаясь медитацией в группах, вы можете просто получать поддержку со стороны остальных членов своей группы и продолжать настойчиво заниматься делом, которое иногда может вам наскучить. Кроме того, вы можете обсуждать свои ощущения с другими и извлекать полезную для себя информацию, основываясь на сведениях, полученных от других членов группы, - возможно, им уже удалось разрешить проблемы, с которыми вы только что столкнулись, или они уже исследовали территорию, для вас пока что неизведанную.

Возможно, вас интересует, как найти людей, с которыми вы могли бы проводить совместные занятия медитацией. В таком случае у вас есть несколько возможностей. Вы можете либо найти группу, которая уже проводит совместные занятия медитацией, либо сформировать такую группу, либо, наконец, посещать какой-

нибудь воскресный семинар или курсы медитации.

Присоединитесь к группе, занимающейся медитацией, или создайте такую группу сами

В наше время найти группы людей, занимающихся медитацией, гораздо проще, чем в прежние времена. Проблема, однако, заключается в том, что методы медитации, практикуемые в этих группах, могут, по тем или иным причинам, не подходить вам; возможно также, что вы уже научились медитировать и вам недостает только компании единомышленников.

За получением информации об уже существующих группах медитаторов обратитесь к друзьям. Кроме того, можно ознакомиться с информацией, представленной на местных досках объявлений или в местных газетах (в разделе рекламных объявлений); среди таких объявлений нередко встречаются сведения о том, что та или иная группа медитаторов приглашает всех желающих принять участие в коллективных сеансах медитации. Вы можете также взять на себя инициативу по формированию такой группы! Участники группы медитаторов вовсе не обязаны использовать один и тот же метод медитации или придерживаться одних и тех же духовных или религиозных убеждений - они просто должны быть готовы сидеть все вместе спокойно в одной комнате, занимаясь тем, чем считают нужным. Вы можете начать, например, с чтения мировой духовной литературы (если все члены группы ощущают такую потребность), а завершить коллективным обсуждением или просто молчанием в стиле квакеров (квакеры - религиозная христианская община, отвергающая институт священников и церковные таинства; проповедуют пацифизм, занимаются благотворительностью. - ***Примеч. пер.),*** в продолжение которого люди, находясь под влиянием своих духовных порывов, предлагают другим то, чем они могут поделиться с ними. Или можно просто посидеть спокойно, улыбаясь друг другу, а затем разойтись по домам. Иными словами, выбор конкретной формы проведения коллективных сеансов медитации остается за вами.

Первое посещение семинара или курсов медитации

Если вы - активный и деятельный человек или просто хотите получить более подробные инструкции и рекомендации,

запишитесь на курсы медитации, где у вас будет возможность на протяжении длительного времени принимать участие в коллективных формах медитации. Некоторые организации имеют региональные центры, проводят индивидуальное обучение, семинары, групповые занятия, обучение на курсах медитации. Более того, у вас есть возможность отправиться в какой-либо из крупных буддистских монастырей, общин или ашрам, где вы сможете получить наглядное о том, что значит жить с группой людей, главной целью которых является медитация.

Однако прежде чем отважиться на такой шаг, вы должны составить представление о том, чем вы будете заниматься в монастыре, общине или ашраме. Помните, некоторые деятели настойчиво обращают в свою веру даже тех, кто оказался среди них по чистой случайности. Впрочем, если вы пришли в выбранный вами коллектив именно с такой целью, тогда это ваш путь.

Кроме того, следует иметь в виду, что, какой бы непринужденной ни была атмосфера в вашем новом коллективе и каким бы мягким и ненавязчивым ни было отношение ваших новых товарищей к вам, поначалу вы можете испытывать смущение, обусловленное длительными периодами молчаливого медитирования, исключающими столь привычные и даже необходимые для многих из нас занятия, такие как разговоры по мобильному телефону или просмотр телевизионных программ. Поэтому не удивляйтесь, если ваш первоначальный энтузиазм сменится разочарованием, которое заставит вас лихорадочно подыскивать причины для отказа от дальнейшего пребывания в коллективе. Мой совет: назвался груздем - полезай в кузов. **В** конце концов вы не пожалеете о своем выборе.

Ниже перечислено несколько причин, которые могут заставить вас отказаться от участия в своем первом семинаре по медитации и длительного пребывания в каком-либо монастыре, общине или ашраме. Здесь же я рассказываю, как развеять свои сомнения.

- «Я еще недостаточно готов к этому». Неудивительно, что перспектива неподвижно высиживать по три-четыре часа (и даже дольше) ежедневно не вызывает у вас энтузиазма, - особенно если

принять во внимание, что трудно высидеть неподвижно даже пятнадцать минут. Но эти сомнения не должны останавливать вас: вы удивитесь, узнав, насколько глубокой может быть ваша концентрация и как долго вы можете поддерживать ее с помощью учителя и группы единомышленников.

- «У меня проблемы с позвоночником или с коленями». Если у вас серьезные медицинские противопоказания, то необходимо принять меры предосторожности или даже придерживаться индивидуального графика занятий медитацией, учитывающего специфику вашего здоровья; но само по себе это обстоятельство не должно приводить вас в уныние и превратиться в непреодолимое препятствие. Просто вы должны заранее дать знать руководителю группы о ваших проблемах, чтобы он помог вам справиться с ними. (Если же вы страдаете от болей в пояснице, вызванных долгим и неподвижным сидением, хочу сообщить вам, что в процессе регулярных занятий медитацией эти боли значительно ослабнут или, по крайней мере, станут гораздо меньше отвлекать вас от медитации. Более того, многие учителя посоветуют вам, как избавиться от боли во время занятий медитацией.)

- «У **меня нет времени».** Что вы хотите этим сказать? Может быть, вы имеете в виду, что у вас заранее расписана каждая минута свободного времени от сегодняшнего дня до Рождества? Или вы имеете в виду, что могли бы потратить это время на какие-то другие, более полезные дела? Разумеется, вы хозяин своего времени и вольны распоряжаться им, как пожелаете. Но если вы действительно намерены отправиться в какой-либо монастырь, общину или ашраму, то могу гарантировать вам, что время, проведенное там, материализуется самым волшебным образом. Возможно, вы придете к выводу, что достигнутые вами прозрение и умиротворение с лихвой окупают затраченное вами время.

Монах на один день: как создать собственную уединенную обитель

Если вы регулярно занимаетесь медитацией уже несколько недель или месяцев (или даже лет) и испытываете настоятельную потребность медитировать и дальше, но в одиночку (или просто не можете найти подходящую для себя группу), тогда составьте индивидуальный график занятий медитацией. Для этого вам потребуется время (для начала выделите полдня), подходящее место (лучше всего не дома - даже если вы живете один), а также дополнительные стимулы и самодисциплина.

Обязательно предусмотрите периоды для медитации в положении сидя и медитации во время прогулки (это даст возможность несколько отдохнуть вашей уставшей спине и коленям); кроме того, предусмотрите в своей программе свободное время, в течение которого вы могли бы «просто существовать», гулять на природе и прислушиваться к пению птиц. Используйте этот график как руководство к действию, а не как догму. Если у вас возникает необходимость корректировать этот график, приспосабливая его к текущему состоянию вашей души или к каким-либо физическим ограничениям, поступайте так, как считаете нужным. Чем бы вы ни занимались в каждый отдельный момент времени - медитировали, дремали или принимали ванну, - обязательно поддерживайте на протяжении всего дня дух медитации и практикуйте метод максимальной включенности в текущую ситуацию. (В качестве практического руководства можете использовать эту книгу.)

Ниже приведен примерный график для однодневного «ухода в медитацию». Этот вариант вполне по силам начинающему медитатору. Повторяю еще раз: приспосабливайте этот график к своим потребностям, возможностям и наклонностям.

8:00 - 8:45 Завтрак (медитирование во время еды)

8:45 - 9:00 Созерцание (своего глубокого намерения или стимулов для «ухода в медитацию»)

9:00 - 9:30 Медитирование сидя

9:30 - 9:45 Медитирование во время ходьбы

9:45 - 10:15 Медитирование сидя

10:15 - 10:30 Перерыв для растяжки связок и мышц

10:30 - 11:00 Медитирование сидя

11:00- 12:30 Чтение или прослушивание аудиозаписи какой-либо вдохновляющей книги

или беседы

12:30 - 13:30 Обеденный перерыв (медитирование во время еды)

13.30- 15.30 Послеобеденный отдых, прогулка, занятия йогой или дополнительное вдохновляющее чтение

15:30 - 16:00 Медитирование сидя

16:00 - 16:15 Медитирование во время ходьбы

16:15 - 16:45 Медитирование сидя

16.45 - 17.00 Медитирование во время ходьбы (или перерыв для растяжки связок и мышц)

17:00- 17:30 Медитирование сидя

17.30 - 17.45 Посвящение (своего «ухода в медитацию» пользе других людей)

17:45 - 19:00 Ужин (медитирование во время еды)

Вечерние упражнения (по желанию медитатора)

19.00 - 19.30 Медитирование сидя

19.30 - 19.45 Медитирование во время ходьбы

19.45 - 20.15 Медитирование сидя (или вдохновляющее чтение или прослушивание)

20.15 - 20.30 Медитирование во время ходьбы

20.30 - 21.00 Медитирование сидя

21.00-21.15 Посвящение

Как знать? Возможно, после этого вы уже никогда не будете смотреть на вещи по старому.

Смотрите на мир радостно

Большую часть времени мы наблюдаем окружающий мир через фильтр своих желаний, потребностей, ожиданий и всего остального, что набрасывает на наш разум тень наших минутных настроений. Ниже описано упражнение, позволяющее нам избавиться от фильтров и посмотреть на окружающий вас мир взглядом, полным радости.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все больше расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Отключившись от своих мыслей, забот и тревог, сосредоточьтесь на своих текущих ощущениях и попытайтесь найти то место внутри себя, где вы ощущаете счастье или радость.

Несмотря на то, что в целом вы можете испытывать в данный момент печаль, гнев, усталость или тревогу, вы все же можете найти внутри себя хотя бы одну точку, в которой вы испытываете счастье или радость. Возможно, это потаенное место, скрывающееся где-то глубоко в вашей душе, или спокойное место у вас на затылке.

Попытайтесь слиться воедино с этим чувством и позвольте ему пронизать все ваше существо.

Если вы не знаете, как этого добиться, вообразите, что у этого чувства есть цвет, температура или фактура (или все эти три качества вместе), и представьте, как это качество распространяется по всему вашему телу и целиком заполняет его.

А теперь откройте глаза и посмотрите на окружающий вас

мир и людей с этим радостным чувством.

Если вам покажется, что старая, нехорошая привычка смотреть на окружающий мир через темные очки вновь пытается вернуться к вам, решительно отбросьте ее и продолжайте смотреть на вещи, излучая свет своей собственной радости.

Продолжайте это упражнение как можно дольше.

Часть IV

Медитация в действии

В этой части...

Вы узнаете, как распространить медитацию на все сферы своей жизни. В конце концов, какая польза от того, что Вы просидите спокойно полчаса, а все остальное время будете испытывать стрессовое состояние? Если вы сможете оставаться полностью включенным в текущую ситуацию даже в Конфликтных ситуациях на работе, управляя автомобилем в час пик, общаясь с

набедокурившим ребенком, значит, вы действительно научились медитировать в любой ситуаций.

В этой части вы также узнаете о применении медитации для реализации высоких духовных устремлений. Кроме того, вы ознакомитесь с замечательными методами использования медитации для излечения заболеваний и повышения производительности труда.

Глава 14

Культивирование духовности

В этой главе…

- Характеристики подлинно духовного опыта

- Ознакомление с духовной «рекой», протекающей через все религии

- Распространение своей личности и неповторимой индивидуальности на бытие в целом

- Преодоление отчужденности и приближение к Богу (собственному «я», духу или вечному источнику всего сущего)

- Проникновение в суть вещей, которая лежит в основе всех внешних проявлений

- Как найти и правильно выбрать для себя духовного учителя

этой книге я регулярно упоминаю о ***духовности,*** хотя нередко маскирую это понятие всевозможными метафорами или абстракциями. В конце концов, как еще выразить **ч**то, что не поддается словесному описанию? В главе 1 я рассуждаю о подъеме на горную вершину медитации и кратко описываю, какие ощущения вы можете испытать, добравшись до нее. В остальных случаях я пользуюсь такими словами, как ***чистое бытие, истинная природа*** или ***прирожденное совершенство.*** Итак, если все эти указания на ***духовное измерение бытия*** вас заинтересовали, в этой главе я расскажу вам, как использовать медитацию для совершенствования вашей душе.

Нет, я не собираюсь давать вам инструкции о том, как достичь просветления или встретиться с Богом, - для этого вам придется обратиться к другим книгам и учителям. Я предлагаю вам краткий обзор всего, что может встретиться вам на этом духовном пути. Ознакомившись с возможностями, которые обещает вам этот духовный путь, вы сможете выбрать наиболее подходящее направление своего путешествия.

Если вам когда-то приходилось рассматривать книги на полках отдела духовной и религиозной литературы в каком-либо из книжных магазинов, то вам, наверное, уже известно, как много написано книг с целью указать вам правильное направление пути духовного развития. Однако, возможно, вам все еще непонятно, что вообще представляет собою весь этот духовный материал. Возможно, вам просто требуется какое-то руководство, которое поможет вам правильно сориентироваться во всем множестве этих направлений. В этой главе вы найдете ответы на ряд вопросов, которые могут интересовать вас в связи с выбором тех или иных направлений духовного развития. Разумеется, при этом не следует забывать, что я предлагаю вам свою, субъективную точку зрения на данную проблему.

Примечание. Глава, к чтению которой вы приступаете, переполнена специфической терминологией, которая может вызывать неприятие у читателя с атеистическими убеждениями. Если такие слова и понятия, как ***дух, божественная милость*** или ***высшая реальность,*** вызывают у вас отторжение и заставляют нервно ерзать в кресле, можете вообще не читать эту главу. Однако мне хотелось бы подчеркнуть еще раз: у вас есть превосходная ***возможность*** открыть для себя совершенно новое измерение опыта и ощущений. (Ну вот, опять меня потянуло на эти малопонятные термины!)

Что следует понимать под духовностью

Если вы регулярно снимаетесь медитацией, тогда вы наверняка получите определенный духовный опыт. Отслеживая свое дыхание, повторяя мантру или просто сидя спокойно и внимательно прислушиваясь к звукам ветра, который шумит листьями деревьев, вы поневоле отвлекаетесь от своих привычных забот и волнений и настраиваетесь на текущий момент. При этом - т.е. в текущий момент, в настоящем - у вас могут возникать проблески духовного измерения бытия. (См. далее в этой главе врезку «Там, где вертикаль пересекается с горизонталью».) Перефразируя старую поговорку, отмечу, что духовные ощущения - это не более чем случайности, но, занимаясь медитацией, вы повышаете вероятность таких случайностей.

Вот некоторые из ощущений, с которыми

вы можете столкнуться во время медитации.

- Углубленное понимание вашей неразрывной связи со всеми другими существами и вещами.

- Безграничная, бескорыстная любовь, разливающаяся по всему вашему телу.

- Нисходящий на вас благодатный поток милости Господней, блаженства и озарения.

- Непосредственное ощущение эфирной, нематериальной или непостоянной природы всего, что окружает вас.

- Поток энергии, который поднимается вверх по вашему позвоночнику через энергетические центры и вселяет в вас чувство вашей всеохватности и единения с духом (подробнее об энергетических центрах см. в главе 12).

- Ощущение едва заметных внутренних звуков, цветов или форм, обладающих неким духовным смыслом.

- Ощущение, будто ваше тело, растворяется в свете или расширяет свои границы и растворяется в пространстве.

- Перемена самовосприятия: раньше вы ощущали себя как единство тела и разума, а теперь вы ощущаете себя как некое пространство или осознание, в котором существуют ваше тело и разум.

- Глубокое и точное знание (за пределами вашего разума) о некой сакральной сущности, которая присутствует как внутри, так и за пределами нашего пространственно - временного мира.

- Визуальные образы ангелов или других духовных существ.

- сознание наличия божественных сил.

- Внутреннее ощущение того, что Бог любит вас (или даже ощущение единения с Богом).

Как узнать, что вы получили какой-то духовный опыт? Иными словами, что делает духовным то ощущение, которое вы испытали? Разумеется, завершив сеанс медитации, вы можете сказать: «Да, я действительно получил духовный опыт». Бывает и так, что возникшие у вас ощущения соответствуют вашим собственным духовным представлениям и подтверждают (или даже подкрепляют) то, о чем вы и раньше знали. Возможно, в результате медитации вы просто ощутили всплеск вдохновения, испытали душевный подъем или почувствовали прилив любви и открытости как по отношению к самому себе, так и по отношению к другим людям.

Определения таких понятий, как ***духовность*** и ***духовный опыт***, зависят от того, с кем вы разговариваете. Некоторые люди рассматривают духовность как божественную искру, которая пробуждает и вдохновляет их религиозные чувства. Другие же воспринимают свою духовность непосредственно, вне какой-либо связи с религией и соответствующими ритуалами. Но все эти определения, независимо от их ориентации, указывают на проблеск чего-то более глубокого, или более высокого, или более реального или более значимо то, чем наша обычная повседневная жизнь.

В своей классической книге ***The Varietie - of Religion Experience*** («Многообразие религиозного опыта»), написанной на рубеже двадцатого столетия, американский ученый Уильям Джеймс отмечает, что духовные ощущения, вообще говоря, имеют четыре характеристики.

- Невыразимость. Духовные ощущения невозможно выразить словами - вы должны испытать их на собственном опыте.

- Углубленное понимание. Духовные ощущения, как правило, связаны с уяснением каких-то глубоких, важных истин, которые невозможно понять путем рационального мышления.

- **Мимолетность.** Духовные ощущения можно испытывать в течение лишь весьма ограниченного периода времени, но они могут возвращаться к вам, а их смысл проявляется даже после того, как сами эти ощущения уже улетучились из вашей памяти.

- Пассивность восприятия. Вы можете подготовиться к получению духовных ощущений, но, когда они происходят, вы испытываете их пассивно и они разворачиваются в вашем осознании самостоятельно, без какого-либо вмешательства с вашей стороны.

Где именно существует это «духовное измерение»? Некоторые люди ощущают его внутри себя как ядро, или центр, или самую глубокую часть своего «я» - где-то под своей телесной оболочкой или даже под собственной личностью. Другие ощущают это духовное измерение вне себя, выше себя или вокруг себя, посредством духовных существ на других плоскостях реальности (подобно ангелам, или духам, или бодхисатвам) или просто как некий поток или дух, который наполняет всю жизнь. Вы можете испытывать духовные ощущения, например, наблюдая заход солнца, прогуливаясь по берегу моря, играя со своими детьми или оставаясь наедине с собой, на самом деле, складывается впечатление, что духовное измерение существует как внутри, так и вне нас - в самой глубине нашего собственного «я» и в каждом из существ и вещей, окружающих нас, за обычными ограничениями, налагаемыми пространством и временем.

«Вечная философия»: там, где сходятся все религии мира

Если вы считаете, что вся эта духовная пища не может принадлежать какой-то определенной традиции или религии, то вы, конечно же, правы. Ряд известных философов, исследовав величайшие религии мира, пришли к выводу, что через все эти религии протекает единая «духовная река». Эта река называется ***вечной философией*** и состоит из трех взаимосвязанных потоков, или принципов.

- Существует некая более значительная реальность, которая лежит в основе обычною мира вещей, жизней и умов. Что бы ни говорили по поводу этой реальности (кто-то утверждает, например, что она выходит за пределы обычного мира; другие утверждают, что она наполняет собою обычный мир,

тогда как третьи утверждают, что она совпадает с этими миром), все великие традиции согласны в том, что эта божественная или духовная реальность действительно существует. Некоторые называют ее ***Богом*** - тем, кто создал вселенную и продолжает управлять нашей жизнью, взирая на нас с заоблачных высот. Другие называют это ***основой бытия,*** обезличенной сущностью, которая поддерживает и направляет нас. Третьи называют это ***пустотой, истинной природой, собственным я*** или ***дао.*** Однако как бы это духовное измерение ни называлось, оно представляет собой сакральную тайну, которая придает человеческой жизни определенный смысл и цель.

- В каждом человеке существует нечто, подобное этой более значительной реальности или даже идентичное ей. Как и в предыдущем случае, разные традиции могут расходиться в том, какую форму это нечто может принимать. Христиане называют это ***душой,*** евреи - ***божественной искрой,*** индусы - ***атманом,*** а буддисты используют такие слова, как ***природа Будды*** или ***всемирный разум.*** Однако все они согласны в том, что это «нечто» связывает нас с более значительной (или более высокой, или более глубокой) реальностью, которая лежит в основе обычной жизни.

- Конечная цель человеческой жизни заключается в том, чтобы уяснить эту более значительную реальность. Суфийский мистик может стремиться к объединению с этой более значительной реальностью буддийский монах может стремиться к ее познанию, христианский созерцатель может стремиться к тому, чтобы испытать хотя бы кратковременные ее проблески, а любой из нас может удовольствоваться ощущением своей связи с этой более значительной реальностью (или, при каждом удобном случае, просто оказывать ей глубокое почтение в церкви, храме или в синагоге). Однако как бы вы ни относились к понятию этой более значительной реальности, все великие духовные традиции согласны в том, что каждое человеческое существо вынашивает в себе страстное, хотя, возможно, скрываемое или маскируемое желание уяснить эту реальность.

Как я указывал в главе 1, к вершине ***бытия*** есть множество путей, среди которых вы можете выбрать наиболее подходящий для себя. Однако наличие всех этих путей свидетельствует о том, что такая вершина действительно существует, что вы призваны покорить ее и что то, что вы обнаружите, поднявшись на эту вершину, всегда существовало, по крайней мере, в какой-то, пусть даже самой зачаточной, форме внутри вас.

От веры к осуществлению: уровни духовной жизни

Вы можете по-разному относиться ко всей этому духовному

материалу. Вы можете совершенно не обращать на нее внимания - но я сомневаюсь, что вы дочитали до этих строк, если вас совершенно не интересует предмет настоящей главы. По-видимому, вы верите в той или иной степени, в важность этого духовного материала. (Возможно, вы верите в существование ангелов, убеждены в правильности доктрины какой-то определенной религии или читаете книги о шаманах, святых или мудрецах и верите в реальность, которая описывается в этих книгах.) Возможно, вы даже не прочь сами испытать это духовное измерение

Там где вертикаль пересекается с горизонталью

Ниже приведено описание модели, которая поможет вам уяснить связь между «обычным» и «духовным» и понять, как эти два аспекта соединяются в медитации.

Ваша повседневная жизнь протекает в горизонтальной плоскости, пространственно-временной и причинно-следственной. (В некоторых традициях эту плоскость называют *относительным* уровнем реальности.) Вы постоянно перемещаетесь из одной точки в другую, из прошлого в будущее, планируя свою жизнь на завтра и оценивая вчерашний день, что-то делая, чего-то достигая, куда-то торопясь - и время от времени останавливаясь, чтобы расслабиться или посмотреть телевизор. Именно в этой горизонтальной плоскости протекает ваша жизнь и происходит ваше развитие: вы становитесь старше, получаете какие-то жизненные уроки, выстраиваете и поддерживаете отношения с другими людьми (в том числе и с членами своей семьи), делаете карьеру, достигаете зрелости и мудрости-все это очень важные достижения на вашем жизненном пути.

В то же время существует и вертикальная плоскость, которая не имеет никакого отношения ни к пространству, ни ко времени. (В отличие от относительного уровня реальности, эта плоскость называется *абсолютным* уровнем.) Эта плоскость, описание которой дают все великие религиозные традиции, представляет собой царство вечности и бесконечности - вершину горы, о которой я говорил в главе 1. Эту плоскость называют вертикальной, поскольку она пересекает и пронизывает

горизонтальную плоскость буквально в каждый момент времени. Если вы знаете, как настроиться на эту вертикальную плоскость, вы можете позволить ей информировать и вдохновлять вас, а также наполнять ваше существование Божьей благодатью, духовностью, мудростью и сопереживанием - конкретное название зависит от природы ваших ощущений и традиции, которой вы придерживаетесь (если таковая у вас имеется).

Медитация выводит вас за пределы своего планирования и мышления, ограниченного определенными временными рамками, и переносит точно в текущий момент - туда, где духовное измерение пересекается с вашей обычной жизнью. Вы помните, что говорится в стикерах, которые нередко наклеиваются на бамперы наших автомобилей? «Божья милость вполне реальна». Должен заметить, что Божья милость окажется гораздо реальнее, если откроете свое сердце навстречу ей.

Когда вы занимаетесь медитацией и координируете свое тело, дыхание и сознание путем систематического отслеживания своего дыхания или повторения мантры, вы создаете внутреннюю гармонию или соответствие, которое обеспечивает приток вертикальной плоскости. (Фактически, вертикальная и горизонтальная плоскости пересекаются всегда - вы просто не замечаете этого.) И когда в своей обычной жизни (т.е. в жизни, которую вы ведете в промежутках между сеансами медитации) вы постоянно возвращаетесь к текущему моменту, вероятность того, что вы увидите проявления духа в каждом живом существе и каждой вещи, существенно возрастает.

Я разделяю духовное участие на шесть уровней. Эти уровни не являются взаимоисключающими - вы можете, при желании, быть задействованы в одном, двух или даже во всех таких уровнях. Они не организованы по иерархическому принципу; иными словами, один уровень вовсе необязательно лучше, или выше, или совершеннее, чем какой-либо другой. К тому же, они определенно не являются трудно - или быстродоступными - это не более чем моя собственная попытка уяснения чего-то такого, что представляется мне принципиально непостижимым. Вот эти шесть уровней.

- Обретение веры в дух. Я использую здесь слово ***дух*** для обозначения более значительной реальности, о которой я говорил выше и которая лежит в основе обычного мира людей и вещей. Обретение веры в дух является важным первым шагом, поскольку она открывает перед вами возможность приблизиться к нему.

- Пробуждение к духу. Когда у вас случается проблеск духовного измерения (г.е. возникает одно из духовных ощущений, перечисленных мною выше в этой главе), вы уже не просто верите - теперь вы ***знаете.*** Но, если такие ощущения не поддерживать или вызывать посредством регулярной духовной практики, они могут довольно быстро исчезнуть, оставаясь у вас лишь в виде воспоминаний.

- Вхождение в соприкосновение с духовным измерением. Иногда такое пробуждение приводит к существенной трансформации человека. Когда вы смотрите на людей или вещи, вы видите их уже по-другому, не так, как прежде. Они оказываются наполнены новым смыслом и особой глубиной. Где бы вы ни оказались и что бы вы ни делали, вы входите в соприкосновение с духовным измерением.

- Наполнение духом. Вы не только ощущаете присутствие духа в каждом живом существе и в каждой вещи - теперь вы со всей определенностью знаете, что дух наполняет буквально каждый атом вашего собственного бытия, или, иными словами, вы осознаете, что вы и дух - это, по сути, одно и то же.

- Единение с духом. Когда границы между вами и более значительной реальностью исчезают, и вы постепенно сливаетесь с нею, вы достигаете состояния ***единения,*** описания которою встречаются у многих мистиков и дзен-мастеров. Но до тех пор, пока вы скрупулезно не включите это понимание в каждый аспект своей жизни, сохраняется вероятность того, что время от времени вы будете входить в это состояние и выходить из него, не оставаясь полностью интегрированным и укорененным в него.

- Отсутствие разделительных «границ» между духом и обычной жизнью, теперь вы уже не сомневаетесь в том, что обычная, повседневная реальность, сакральное духовное измерение и ваша собственная истинная природа - одно и то же. Где бы вы ни оказались и что бы вы ни делали вы видите наличие божественного в каждом живом существе и в каждой вещи, которое является органической составляющей каждого живого существа и каждой вещи.

Расширение собственного «я»: задача духовной практики

Все великие духовные традиции согласны между собой и в том, что главной причиной наших страданий- и главной проблемой, которую мы пытаемся решить, - является ощущение

своей обособленности, изолированности, отрезанности от Бога, или источника, или нашей собственной истинной природы. Медитируя, вы строите мост через глубокую пропасть, отделяющую вас от вашего бытия, вашего тела и ощущений, вашей души, текущего момента и, в конечном счете, - от более значительной реальности. (Как выяснил д-р Дин Орниш и другие исследователи, именно наличие такого моста способствует исцелению.)

Как указывалось в предыдущем разделе, вы можете обрести веру в духовное измерение, пробудиться к нему, войти в соприкосновение с духовным измерением и проникнуться им. Все это чрезвычайно важные и необходимые стадии на пути вашего духовного развития. (По сути, практически каждый из знакомых мне людей, в том числе и я сам, находится в той или иной точке указанного континуума.) Однако конечная цель духовной практики заключается в том, чтобы помочь вам преодолеть любые разграничительные линии и полностью слиться с духом.

Созерцание духовного текста

Ниже описан вариант медитации, столь же древний, как письменное слово, - а возможно, еще более древний, поскольку хранили в своей памяти духовные тексты еще задолго до того, как эти тексты были изложены в письменном виде.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все больше расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Возьмите какой-либо любимый вами отрывок из духовной литературы и прочитайте несколько предложений или абзацев. Объем прочитанного вами текста должен быть достаточным для того, чтобы проникнуться какой-либо духовной истиной, но не достаточным для того, чтобы включился в работу ваш аналитический ум.

Обратите внимание на то, какое влияние этот текст оказывает на вас.

Не заставляет ли вас этот текст почувствовать себя более пространным или расслабленным? Не вдохновляет ли он вас? Не наворачиваются ли вам на глаза слезы благодарности и признательности? Не напоминает ли он вам какие-то духовные ощущения или прозрение, которые, может быть, вы когда-то

испытывали?

Предоставьте возможность этому отрывку духовного текста продолжать воздействовать на вас.

Если хотите, можете прочитать его еще раз и созерцать его или просто дайте возможность определенным словам или фразам резонировать в вашей душе и в вашем сознании. Но не пытайтесь размышлять над ним или анализировать его в своей привычной манере. Просто оставайтесь в резонансе с истиной (или в среде истины), которую этот отрывок заключает в себе.

Представьте, что слова, содержащиеся в этом отрывке, - это просто шкатулка, которая заключает в себе бесценное сокровище.

Созерцая эти слова, вы обнаруживаете это сокровище (однако не следует чрезмерно фиксировать свое внимание на этих словах).

Когда вы почувствуете, что упражнение следует завершать, можете приступать к медитированию привычным для себя способом.

Или просто встаньте и приступайте к своим обычным повседневным делам.

Когда какое-либо слово или фраза из прочитанного вами отрывка придет вам на память в течение дня, остановитесь на минуту и предоставьте возможность этому слову или фразе подействовать на вас.

Чем больше духовных текстов вы прочитаете подобным образом, тем больше вы сможете усвоить их, постепенно добившись того, что они станут вашими собственными.

Растворение собственного «я»

Что именно заставляет вас чувствовать свою обособленность и изолированность? В некоторых традициях это называют ***эго***, или ***собственным «я»,*** в других это называют ***неповторимой индивидуальностью, гордостью, самомнением*** или ***самозацикленностью.*** В сущности, это те самые убеждения и истории, о которых говорилось в главе 5, т.е. внутреннее беспокойство, а также предубеждения и предрассудки, сосредоточенные на самом себе и мешающие нам смотреть на вещи ясными, незамутненными глазами. Разумеется, все эти

предубеждения и предрассудки могут корениться в нас достаточно глубоко, а чтобы избавиться от них, могут понадобиться настойчивые и целенаправленные усилия, предпринимаемые в течение целой жизни (впрочем, иногда бывает недостаточно даже целой жизни!). Однако вы можете начать выявлять их с помощью медитационных методов, описанных в главе 11. (На более глубоком уровне понимания вы, в сущности, всегда остаетесь неразделимы с духом, даже на мгновение - вам просто кажется, что вы изолированы и обособлены. Но здесь кроется проблема, которую всем нам необходимо решить. Вот что говорил по этому поводу великий индийский мудрец Рамана Махараши: «Единственное, что отделяет тебя от твоего собственного «я», это уверенность в том, что ты действительно отделен от своего собственного «я».)

Когда же вы выявите эти предубеждения и предрассудки, вы постепенно растворите это ограниченное собственное «я», которое, как вам казалось, и является вашим истинным «я», и осознаете свою идентичность с более значительной реальностью. Разумеется, для этого может понадобиться очень много времени (целая жизнь - или даже несколько жизней, если вы верите к реинкарнацию) и для этого вам может потребоваться преодолеть множество трудностей, страхов и неопределенностей (вы поймете это, если ознакомитесь с биографией любого великого святого или мудреца). Кроме того, вы должны будете научиться любить самого себя и принимать себя таким какой вы есть. Возможно, вам также понадобятся советы опытного учителя. Подробнее о том, как найти для себя учителя, см. в конце этой главы, в разделе «Как найти для себя учителя - и зачем эго может понадобиться вам». (Подробнее о любви к самому себе см. в главе 10.)

Расширение собственного «Я»

Помимо растворения собственного «я», путь своего духовного развития вы можете также понимать как максимальное расширение своей личности - пока, в конечном счете, вы не отождествите себя с ***сияющей бесконечностью*** как таковой (которую также называют духом или Богом). Древние

индийские мудрецы использовали так называемую «модель» пяти тел, которые представляю, собой все менее осязаемые уровни самоотождествления, начинающиеся с физического тела и заканчивающиеся самоотождествлением с основой бытия, или более значительной реальностью как таковой.

Ниже описана более простая модель, базирующаяся на тех же пяти телах и заимствованная - со значительными модификациями - из работ философа Кена Уилбера. Эта модель поможет вам уяснить ваши собственные духовные ощущения и ваше собственное «развертывание». (Прошу прощения дорогой Кен за то, что некоторые из ваших идей перевернуты здесь с ног на голову). Помните, что каждый раз, когда вы распространяете свое собственное я на новый уровень, вы включаете в нее и предыдущий уровень, а не оставляете его где-то в стороне.

- Физическое тело. Складывается впечатление, что некоторые люди не могут думать ни о чем ином, кроме как о еде, выпивке, работе, сне и сексе, - они отождествляют себя главным образом со своими физическими потребностями и инстинктами. Дети также отождествляются главным образом с этим уровнем, хотя одной ногой они уже стоят в царстве духовности, особенно в первые три или четыре года.

- Личность. По мере взросления и взаимодействия с другими людьми формируется и развивается ваша личность - т.е. совокупность привычек, наклонностей и предпочтений - наряду с представлением о самом себе, базирующемся главным образом на том, как воспринимают вас другие люди. Постепенно вы начинаете расширять свое собственное «я», включая в него эту социальную личность. Более тою, вы можете оказаться чрезмерно озабочены тем, как вы выглядите в глазах других людей, а также прочими атрибутами собственного воображаемого образа, например, своим материальным положением.

- Зрелое эго. Если вы затрачиваете достаточно времени на исследование своей внутренней жизни и изучение своих более тонких и глубоких чувств, ценностей и представлении, то со временем у вас может сформироваться зрелое эго - вполне реалистичное, обоснованное ощущение того, кем вы являетесь на самом деле, чего вы хотите и что вы можете сделать для блага других людей. Люди, которые отождествляют себя со своим зрелым эго, кажутся прочно стоящими на земле и уверенными в собственных силах. Как правило, о таких людях говорят, что они «сами сотворили себя», т.е. сполна реализовали свой человеческий потенциал как в своей профессиональной карьере, так и в отношениях с другими людьми. Согласно традиционной западной психологии, зрелое эго представляет кульминацию

человеческого развития.

- Энергетическое тело. Духовные традиции набирают обороты как раз в том месте, в где западная психология останавливается. За пределами системы «тело и сознание» находится так называемое ***энергетическое тело,*** т.е. аура, которая окружает физическое тело, которое расширяется и сжимается в зависимости от вашего настроения, кашею уровня энергии и огромного множества других факторов. (Не знаю, замечали ли вы, что вы постоянно реагируете на энергетические тела людей, с которыми вам приходится сталкиваться.)

Вот классическое упражнение, которое даст вам возможность ощутить свое энергетическое тело. В течение нескольких минут энергично потрите свои пальцы и ладони одна о другую, а затем разведите их на расстояние, равное примерно одному-двум дюймам, и обратите внимание на энергетическое поле, возникшее между ладонями. Сведите ладони несколько ближе, а затем несколько раздвиньте их. Ощущаете ли вы. как энергия, сначала становясь плотнее, а затем разреженнее, как бы пульсирует в момент движения ваших рук. Если хотите подробнее исследовать это явление, ознакомьтесь со врезкой «Эксперименты с вашим энергетическим телом» ниже в этой главе.

Люди, которые расширяют свою личность, включая в нее свое энергетическое тело, приходят к выводу, что они представляют собою нечто большее, чем просто система «тело и сознание». Тем самым они открывают для себя духовное измерение бытия.

- Сверхличностное измерение. Эта широкая категория включает в себя весь спектр необычных ощущений, начиная с ясновидения и других форм экстрасенсорного восприятия (Extra Sensory Perception - ESP) и заканчивая ощущениями восторга и блаженства, видениями ангелов, богов и богинь и прочих сверхъестественных существ, а также непосредственным общением с высшими формами собственного «я» - или даже с личным олицетворением Бога. (Подробнее об ощущениях экстаза и блаженства см. в главе 12.) Когда вы распространяете свое собственное «я» на эти менее осязаемые и более тонкие уровни бытия, вы твердо знаете, что представляете собою нечто гораздо более вместительное и обширное, чем вам казалось прежде, и, кроме того, приближаетесь к высшему источнику мудрости и сопереживания.

- Проблески бытия. Когда вы ощущаете ***бытие*** непосредственно во всем присущем ему совершенстве и полноте, вы понимаете, что никогда, даже на самое короткое мгновение, не были отделены от того, кем вы являетесь на самом деле. Дзен-мастера обозначают такое непосредственное ощущение бытия

словом ***кеншо*** (буквально - видение своей истинной природы), но вам, возможно, понадобится испытать несколько таких кеншо, прежде чем вы, наконец, поймете, кем вы являетесь на самом деле, и перестанете возвращаться к какому-либо более ограниченному самоотождествлению.

- Основа бытия. Лишь величайшие мудрецы и мистики мира заходили так далеко. Теперь вы соединились в одно неразрывное целое с духом, или с основой бытия - или, согласно словам одного из индийских священных текстов, «вы - это Он». Конечно же, вы, как и прежде, продолжаете есть, пить, спать и сморкаться, но вы уже никогда, даже на самое короткое мгновение, не забываете, кем являетесь в действительности - и все ваше существо излучает мудрость и сопереживание, даруя их другим людям.

Теперь, когда мы, так сказать, провели краткий осмотр территории, вы можете закрыть эту книгу и приготовиться к небольшому испытанию. Говорю об этом совершенно серьезно: люди действительно испытывают ощущения, описанные мною выше, и я полагаю, что вам было бы интересно узнать, какие ощущения могли бы испытать вы сами, если бы решили использовать занятия медитацией для духовных целей. (Напоминаю еще раз: если вы действительно приняли такое решение, то я настоятельно рекомендую вам найти для себя подходящего учителя.) Подход, заключающийся в растворении своего собственного «я», а также подход, заключающийся в расширении своего собственного «я», в конечном счете, проводит вас к одному и тому же: к глубокому внутреннему пониманию того, что вы и Бог, или основа бытия - это одно целое, т.е. по словам некоторых учителей, не две разные сущности. Несмотря на то, что большинство духовных традиций, как правило, акцентируют внимание на каком-то одном из этих двух подходов, они, вообще говоря, предлагают то и другое как альтернативы. Выбор той или иной альтернативы зависит от ваших наклонностей и предпочтений.

Эксперименты с вашим энергетическим телом

Не создавалось ли у вас когда-либо впечатление, что вы представляете собою нечто большее, чем ваше физическое тело.

Или что пространство, которое вы занимаете, то расширяется, то сжимается в зависимости от конкретных обстоятельств? (Разумеется, в данном случае я не говорю о соблюдении диеты.) Не возникало ли у вас когда-либо ощущение собственной безграничности? Если подобные ощущения возникали у вас, это свидетельствует о том, что вы испытывали расширение и сжатие своего энергетического тела, т.е. энергетической ауры, которая окружает ваше физическое тело.

Ниже описано небольшое упражнение, которое даст вам возможность поэкспериментировать со своим энергетическим телом.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все больше расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Вообразите на несколько минут, что вы отправились погулять на природе или проводите время с человеком, который любит вас.

Обратите внимание на то, как расширяется ваше энергетическое тело.

Затем обратите внимание на то, как сжимается ваше энергетическое тело (разумеется, в данном случае я вовсе не имею в виду объем вашей талии), когда вы воображаете, что находитесь в поезде метро в час пик, или оплачиваете свои счета, или пытаетесь что-то доказать своему собеседнику.

Затем попытайтесь оценить объем своего энергетического тела не вызывая в своей памяти каких-либо образов.

Как вам кажется, насколько ваше энергетическое тело больше вашего физического тела? На шесть дюймов? На несколько футов? В какую сторону - вперед или назад, выше вашей головы или ниже земной поверхности - оно выдается в большей степени? Какова его плотность в сравнении с плотностью воздуха? Может быть, в каких-то местах плотность вашего энергетического тела выше, чем в других?

Войдите в комнату, в которой вы чувствуете себя достаточно удобно, встаньте (или сядьте) примерно в центре этой комнаты и оцените границы этой комнаты в каждом направлении.

Наполните эту комнату своей энергией - наполните ее собою!

Представьте это, почувствуйте это, создайте зрительный образ этого, пропойте это - иными словами, сделайте все то, что поможет вам как можно больше наполнить собою это пространство.

Вбирайте свою энергию обратно в себя до тех пор, пока она не образует вокруг вас сферу с радиусом примерно полметра-метр.

Обратите внимание на то, как ваша энергия постепенно

уплотняется

Экспериментируйте подобным образом с расширением и сжатием своей энергии семь раз; затем расслабьтесь и оцените свои ощущения.

Путем регулярного экспериментирования со своим энергетическим телом вы можете обрести непосредственное понимание духовной истины, заключающейся в том, что вы представляете собою нечто большее, чем ваше физическое тело.

Точно так же мировые духовные традиции различаются между собой в том, какой путь развития они предлагают своим приверженцам. Например, иудейско-христианская традиция, как правило, сосредоточивается на ***пути молитвы,*** тогда как буддизм в основном делает упор на ***пути проникновения в суть вещей.*** Но те, кто предпочитает путь молитвы, нередко демонстрируют углубленное понимание природы существования, а те, кто предпочитает путь проникновения в суть вещей, также нередко прибегают к молитве, пытаясь помочь себе в своих духовных исканиях. Между прочим, некоторые традиции, например индуизм и суфизм, подчеркивают важность того и другого пути. (Третий важный путь, ***путь бескорыстного служения,*** который предполагает посвящение каждого своего действия духовным, а не личным целям, может использоваться для углубления воздействия либо молитвы, либо проникновения в суть вещей. Например, мать Тереза помогала беднейшим из бедных людей, тогда как бодхисатвы буддистской традиции служат другим, помогая им таким образом освободиться от пут невежества.)

Путь молитвы: в поисках единения.

Если вы верите в существование личного Бога или вам доводилось испытать ощущения присутствия чего-то большего, чем вы сами, которые вызывали у вас чувства благоговейного трепета и преклонения, тогда вы, наверное, предпочитаете путь молитвы. В иудейско-христианской традиции и исламе это - основной духовный путь. Кроме того, он лежит в основе одного из направлений индуизма.

Несмотря на то, что приверженцы пути молитвы могут чувствовать свою глубокую связь с Богом и полагать, что в сердце каждого из них есть божественная искра, они нередко чувствуют свою оторванность от Бога, что доставляет им сильные страдания. Вот что говорит по этому поводу анонимный автор мистического христианского текста ***The Cloud of Unknowing*** («Облако незнания»): «Человек, который испытывает глубокое чувство своей оторванности от Бога, ощущает в своем сердце такую острую печаль, что по сравнению с нею любая другая печаль кажется ничтожной». Посредством размышления, созерцания, повторения мантр (см. раздел «Мантра: ежеминутное обращение к Богу» далее в этой главе), произнесения молитв нараспев, бескорыстного служения и прочих молитвенных практик, молящиеся стремятся приблизиться к Богу, сосредоточивая на Боге всю свою любовь и внимание, - и, в конечном счете, если они действительно являются глубоко религиозными людьми, полностью слиться с Богом в состоянии экстатического единения.

Как мост между собственным «я» и Богом (особенно когда Бог представляет собою нечто обезличенное, как это имеет место в определенных школах индуизма и буддизма), молитва может быть также адресована духовному наставнику. Например, на Западе великий суфийский поэт Руми выражал самыми восторженными словами свою любовь и признательность Шамсу Тебризскому, своему другу и учителю, а некоторые христианские мистики писали друг другу письма, полные любви, в которых они адресовали своему корреспонденту такую же молитву, с какой они обращались к Богу. На Востоке некоторые индуистские учителя требуют от своих учеников полной преданности, которая рассматривается как важный шаг в направлении их духовной зрелости, а тибетские буддисты практикуют гуру-йогу, в которой они выражают глубокую признательность своему учителю, являющемуся для них воплощением их собственной подлинной природы. (См. раздел «Гуру-йога: тибетская молитвенная практика» далее в этой главе.)

Несмотря на то, что путь молитвы соответствует общим правилам духовности, обсуждавшимся выше в этой главе, у него также есть свои собственные, уникальные аспекты, или фазы развития. (Опять-таки, этот материал может показаться многим из читателей слишком абстрактным, но если вы считаете себя глубоко верующим человеком, тогда вам не помешает ознакомиться хотя бы с кратким обзором этого пути.) Эти фазы перечислены ниже.

- Выработка добродетелей. Приверженцы всех великих традиций, которые исповедуют путь молитвы, должны готовить себя к единению с Богом, ведя целомудренную и чистую жизнь.

- Культивирование более высокой любви. Приверженцы пути молитвы могут начать с культивирования у себя любви к Богу иди учителю, не со временем эта любовь трансформируется в бескорыстную, сверхличностную любовь, которая не знает границ и не требует ответной любви. (Подробнее о бескорыстной любви можно прочитать в главе 10.)

- Преодоление двойственности. Начав с болезненного чувства оторванности от Бога, приверженец пути молитвы постепенно становится все ближе и ближе к Богу и, в конечном счете, сливается с Богом в одно целое, преодолевая любые разделительные линии между собою и Богом. Вот что говорит по «тому поводу великий индуистский мудрец Свами Вивекананда: «Любовь, любящий и возлюбленный являются одним целым».

- Выход за пределы личного Бога. Приверженец пути молитвы, в конечном счете, должен выйти даже за пределы Бога - если Бог воспринимается им как нечто, имеющее какое-то конкретное название или форму. На этой стадии любящий и возлюбленный растворяются в Боге как абсолютной основе бытия - более значительной реальности, не имеющей названия и определенной формы, сущностью которой является любовь.

- Бог есть все. На этих, более высоких уровнях различия становятся едва заметными: когда глубоко верующий человек, чтобы ощутить свое единство с Богом, уже не испытывает потребности в созерцании, размышлении или медитировании, но видит Бога везде, во всем и в каждый момент времени - и когда бодрствует, и когда спит - можно утверждать, что он достиг

кульминационного пункта пути молитвы. Теперь, когда отпало отдельное, собственное «я», а также все устремления, сосредоточенные на самом себе, каждое действие отражает свое полное соответствие с божественной целью.

Чтобы дать вам представление о пути молитвы, ниже приведено описание трех практик, которыми вы можете воспользоваться. Первые две из чих практик имеют аналоги во всех великих духовных традициях мира, а третья может служить примером молитвенной практики в буддистской традиции.

Мантра: ежеминутное обращение к Богу

На протяжении всей истории человечества медитаторы и мистики, которые представляют великие традиции, исповедующие путь молитвы, рекомендовали каждому, кто стремится стать ближе к Богу, постоянное повторение ***мантры*** (какого-либо сакрального слова или фразы, которую ученики получают непосредственно от учителя). Подробнее о мантре можно прочитать в главе 3.) Сначала вы можете практиковать повторение мантры вслух; затем, когда ваше мастерство возрастет, вы можете повторять свою мантру молча, про себя; в конечном счете вы можете перейти к чисто мысленному повторению своей мантры что считается наиболее действенным способом).

Некоторые из сторонников произнесения мантр также практикуют молитвы по четкам (или, на санскрите, ***мала),*** помогая себе, не сбиться при повторении мантр: с этой целью каждое повторение мантры они сопровождают перемещением одной четки. (Простейшие варианты четок можно купить в специализированных магазинах или киосках***.)*** Кроме того, повторение мантр можно координировать с вдохами и выдохами.

Несмотря на то, что практиковать повторение мантр можно, ограничив вначале продолжительность ежедневного сеанса такою медитирования несколькими минутами и постепенно доведя его продолжительность до нескольких часов, традиционной целью все же является ***постоянная*** практика. То есть, вы хотите достичь такого уровня, при котором вы безостановочно повторяете определенное слово или фразу, чтобы все время поддерживать

сфокусированность своего внимания на божественном, не отвлекаясь на те или иные навязчивые стереотипы своего мышления. В конечном счете, ваше сознание станет строю однонаправленным и вы всегда будете думать только о Боге - что, однако, является лишь первым шагом на пути единения с Богом.

Вряд ли приходится сомневаться в том, что для начала было бы неплохо, если бы вы не забывали повторять свою мантру каждый день в течение хотя бы нескольких минут. Но если вы получили мантру от учителя (или сами подобрали для себя такую мантру, которая представляется вам особенно значимой) и если вам кажется, что ваша вера достаточно сильна, тогда просто невозможно предсказать, насколько далеко вы зайдете в своей практике.

Практика присутствия Бога

Ниже приводится описание проверенной временем практики, которая имеет аналоги во всех великих духовных традициях мира. Когда у вас возникает проблеск сакрального, вы можете практиковать видение сакрального во всем, что попадает в поле вашего зрения, - во всякой вещи и в каждом человеке. Один древний дзен-мастер обычно восклицал: «Будда! Будда!» при виде всего, что ему встречалось. Когда современный тибетский учитель Калу Ринпоче посетил аквариум в Сан-Франциско, он в течение какого-то времени ходил вокруг него, постукивая костяшками пальцев по стеклу, пытаясь таким образом привлечь внимание рыб, чтобы он мог благословить их и пожелать им счастья и благополучия.

В самой по себе такой ***практике*** нет ничего сложного - просто надо не забывать видеть сакральное, или божественное во всякой вещи и в каждом человеке, Вы можете верить в то, что Бог - это весь окружающий нас мир. (Можно сказать по- другому: весь окружающий нас мир пронизан Богом, или наполнен им. или создан им, или заключает в себе божественную искру. Каким бы ни было конкретное содержание вашей веры, данная практика постоянно напоминает вам о том, что смотреть следует не на поверхность и не на то, что вам нравится или не нравится, не на то, чего вы хотите или, в чем

нуждаетесь, а на сакральное, духовное и измерение, которое присутствует всегда везде и во всем. Для тех, кто исповедует эту практику, Бог, как и все прекрасное, всегда находится перед глазами наблюдателя. (Например, вместо того чтобы реагировать на выражение, которое непосредственно читается на лицах окружающих вас людей, вы должны уметь заглянуть в души этих людей и обнаружить там, любовь, вы должны уметь разглядеть свет радости в их глазах или чистоту подлинной природы этих людей, хотя, конечно же, разглядеть это бывает нелегко.)

Разумеется, на первый взгляд эта практика может показаться довольно простой, хотя на самом деле это далеко не так. Чтобы уяснить, как все это происходит в действительности, начать можно, например, с десяти минутных сеансов такой практики. Если такая практика вам понравится, продолжительность сеансов можно постепенно наращивать. (Чтобы вы не «выключались из этой практики - например, по забывчивости, - время от времени можно повторять фразу наподобие «Это также проявление божественного». Такое повторение не должно быть постоянным, как в случае мантры, а периодическим - в качестве напоминания.)

Гуру-йога: тибетская молитвенная практика

Для последователя тибетского буддизма его главный учитель, или ***гуру,*** воплощает в себе мудрость и сопереживание всех просветленных существ, населяющих пространство и время. Как утверждает великий современный мастер Дуджом Ринпоче (упоминания о котором встречаются в книге ***The Tibetan Book of Living and Dying*** Согьяла Ринпоче), в результате обращения к гуру и вознесения пылкой молитвы через непродолжительное время на вас снисходит непосредственная благодать мудрого разума мастера, наделяя вас уникальным

пониманием, зарождающимся в глубинах вашего сознания и не требующим каких-либо дополнительных разъяснений.

Иными словами, задача гуру-йоги заключается в достижении единения с более значительной реальностью (которую можно называть Богом, духом или природой Будды), для чего необходимо предварительно слиться с разумом и душой просветленного мастера. (В тибетской традиции мудрый разум гуру, который, как утверждают, напоминает собою безграничное небо, в конечном счете, тождествен с самим ***бытием.)***

К счастью, чтобы воспользоваться этой практикой, вам вовсе необязательно быть тибетским буддистом. Ниже приведено описание сокращенного варианта такой практики, которым может воспользоваться каждый желающий (заимствовано из книги ***The Tibetan Book of Living and Dying*** Согьяла Ринпоче).

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов все больше расслабляя свое тело с каждый очередным выдохом.

Если вы уже научились правильно медитировать, тогда этот пункт вы можете выполнить в привычном для себя стиле, затратив на это лишь несколько минут.

2. Вообразите, что перед вами и несколько выше вашей головы находится некое просветленное существо или святой, по отношении» к которому вы испытываете особенные чувства любви или благоговения; это может быть, например, Иисус Христос. Будда, Моисеи или мать Тереза.

Если вы не испытываете особого влечения к святым и мудрецам, попытайтесь вообразить некий субъект бесконечной мудрости и сострадания. А если вам не так-то легко создать визуальный образ подобного субъекта, просто попытайтесь почувствовать его в своем сердце.

3. Попытайтесь усилить это ощущение, углубив свое чувство воодушевления или религиозное чувство.

Этот субъект действительно существует здесь и сейчас и воплощает собою благословение всех просветленных святых и мудрецов.

4. Расслабьте свое тело, почувствуйте присутствие этого субъекта в своем сердце и обратитесь к нему, чтобы он помог вам

уяснить свою собственную истинную природу.

5. Предоставьте возможность своему сознанию и сердцу слиться с разумом и сердцем этого просветленного существа, прося его наполнить вас ясностью и состраданием.

Продолжайте процесс слияния своего сознания и сердца с разумом и сердцем этого просветленного существа, повторяя какую-либо религиозную мантру, если у вас есть таковая.

(См. раздел «Мантра: ежеминутное обращение к Богу выше в этой главе.) Если у вас нет такой мантры, просто оставайтесь сидеть, испытывая глубокое религиозное чувство и благоговение.

Постепенно почувствуйте, как ваше сознание и сердце становятся одним целым с сознанием и сердцем гуру - т.е. бескрайним, ясным и светлым, как небо.

Вообразите, что идеями лучей абсолютно белого светового потока, исходящего от гуру, проникают в каждую клеточку вашего тела, исцеляя, очищая и наполняя вас до краев силой небесного разума просветления.

Предоставьте возможность гуру раствориться в свете и слиться с вами в неразделимое целое.

Останьтесь на несколько минут в этой бескрайней, светящейся, небесной природе разума.

Четко осознавайте, что ваш разум и разум гуру - одно целое.

Произнесение молитв нараспев и поклоны

Помимо медитации размышления и созерцания, путь молитвы, как правило, предполагает такие активные действия, как произнесение молитв нараспев, пение и поклоны. Если вам когда-либо доводилось петь в церковном хоре или произносить нараспев индийские молитвенные гимны, то вы, возможно, обратили внимание на то, что поднять свой дух, открыть сердце и усилить свое религиозное чувство можно, возвысив свои голос во время молитвы, обращенной к Богу.

Если ваше религиозное чувство достаточно сильно (или, наоборот, полностью атрофировано!), попытайтесь время от времени совмещать свою медитацию с произнесением молитв нараспев или с пением. Выберите такие песнопения, которые

находят отклик в вашем сердце или имеют для вас важный смысл.

Традиционная мудрость исходит из того, что произнесение нараспев сакральных слов и фраз способно также открыть, стимулировать и гармонизировать ваши энергетические центры. (Подробнее об энергетических центрах можно прочитать в главе 12.) Точно так же, произнесение молитв нараспев помогает «настроить ваше тело и подготовить его к медитации и прочим духовным практикам.

Теперь о поклонах. Что может быть лучше для практикования отказа от ваших навязчивых стереотипов, предубеждений и предрассудков, чем регулярные коленопреклоненные молитвы? На лбу одного знаменитого дзен-мастера постоянно красовалась шишка от земных поклонов, которыми он пытался сломить свое упрямство и гордыню. Мой первый дзен-учитель часто повторял: «Буддизм - это религия поклонов».

Разумеется, поклоны весьма характерны для иудео-христианской, а также исламской традиции; подобно медитации, поклоны являются повсеместно признанной практикой для преодоления отчужденности и приближения к духовному измерению бытия.

Однако практика поклонения вовсе не означает, что вы отказываетесь от своей автономии в пользу какой-то сторонней силы. Когда вы кланяетесь - Иисусу Христу, Будде или изображению своего учителя или какого-то святого, - вы, по сути, кланяетесь своей собственной подлинной природе.

Вообще говоря, я предпочитаю рассматривать поклоны как выражение подлинной идентичности внутреннего и внешнего того, кому кланяются, и того, кто кланяется. Или, как говорят в Индии, «божественное во мне кланяется божественному в тебе»

Путь углубленного понимания: познай себя

Если вы пытаетесь найти ответы на изначальные духовные вопросы (например, «Кто я?» или «Что такое реальность?»), но не испытываете особого интереса к религиозным вопросам, тогда, возможно, вы предпочитаете путь углубленного понимания. У каждой религиозной традиции имеются собственные версии, или аналоги: у христианства такая версия называется ***via negative*** (путь отрицания) отцов-пустынников; у иудаизма этой версии отвечают мистические практики каббалы; у индуизма есть свои недуалистические учения (например, Адвайта Веданта); тогда как буддизм сосредоточивается главным образом на культивировании проникновения в суть вещей.

В отличие от пути молитвы, который сосредоточивает сознание на неком представлении Божественного, путь углубленного понимания использует непосредственное исследование и осознание текущих ощущений и текущего опыта, пытаясь разглядеть за поверхностными проявлениями более глубокую реальность, которая скрывается за этими проявлениями. Когда вы упорно продолжаете задавать вопросы и пытаетесь заглянуть глубже того, что только ***кажется*** реальным, вы неизбежно докопаетесь до истинно реального, т.е. до бесформенной и неделимой сущности того, что скрывается за поверхностными проявлениями. (Этот процесс проникновения в суть вещей напоминает снятие слоев с луковицы, одного за другим.)

Итак, суть этого подхода заключается не в отрицании относительной реальности обычных людей и вещей (в том числе вас и меня). Скорее, путь углубленного понимания в целом исходит из того, что реальность включает два уровня: ***относительный*** и ***абсолютный.*** (См. также врезку «Там, где вертикаль пересекается с горизонталью выше в этой главе.)

На относительном уровне нам важно просто жить, оплачивать счета, проводить время с семьей или друзьями - если же вы полагаете, что ***относительный*** не есть реальный, значит, у вас наверняка имеются какие-то проблемы. (Первое, что в связи с этим приходит мне в голову, это то, что вам, возможно, предстоит заплатить штраф за нарушение правил дорожного движения или вашей фирме грозит банкротство!) Как говорят суфии, «На Бога надейся, а верблюда привязывай».

Вместе с тем существует и абсолютный уровень - присутствие Божественного или сакрального измерения, которое лежит в основе этого мира и придает ему смысл. Попав на этот уровень, вы начинаете видеть глубинную реальность (сущность) вещей точно так же, как мистик видит Бога во всем, что предстает перед его взором. Путь углубленного понимания, во всем множестве своих воплощений, ведет вас - непосредственно или более постепенно - к ощущению или познанию этого абсолютного уровня реальности. (На Востоке это познание называют

просветлением или ***освобождением.*** На Западе его называют ***гнозисом;*** это латинское слово в переводе означает «познание».)

Большинство базовых методов, излагаемых в этой книге, показывают вам, как исследовать свои текущие ощущения, чтобы вы могли со временем выработать у себя способность к углубленному пониманию, или проникновению в суть вещей. Чтобы вы могли получить наглядное представление об этом абсолютном уровне реальности, ниже описаны три упражнения. Цель их заключается в том, чтобы предоставить вам возможность преодолеть свой обычный способ восприятия вещей и открыть для себя более глубокую реальность. Вообще говоря, эти упражнения лучше всего выполнять уже после того, как вы освоите какой-либо базовый метод медитации (например, после того, как вы научитесь отслеживать свое дыхание или повторять мантру).

Как расширить свои границы

Продолжая с того места, на котором останавливается медитация с энергетическим телом (см. врезку «Эксперименты с вашим энергетическим телом» выше в этой главе), этот метод показывает вам, что вы вовсе не ограничены размерами своего физического тела; более того, вы не заканчиваетесь даже на краю Млечного Пути!

Продолжайте расширять границы своего тела, постепенно включая в них все здание, в котором вы находитесь, затем - соответствующий район, город и штат.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов все больше расслабляя свое тело с каждый очередным выдохом.

Почувствуйте твердость и плотность своею тела, как вы обычно ощущаете его.

В момент вдоха вообразите, что ваша голова наполняется мягким, чистым туманом, а в момент выдоха вообразите, что вся твердость и плотность вытекает из вашей головы, оставляя ее приятно пустой, объемной и открытой для новых ощущений и жизненной энергии.

Не беспокоитесь - вы не растворитесь в воздухе и никуда не исчезнете!

Вдыхайте этот туман в свою шею и горло, а выдыхайте всю накопившуюся у вас напряженность или плотность, оставляя эту

часть вашего тела объемной и открытой.

Продолжайте применять эту медитацию к своей груди, легким и сердцу; *к* своим плечам и предплечьям; к своему животу и внутренним органам; к своему тазу, ягодицам и половым органам; к своим бедрам, голеням и ступням.

Почувствуйте вес свое тело совершенно пустым, объемным и открытым навстречу потоку жизненной энергии.

Продолжайте поддерживать в себе это чувство в течение нескольких мгновений - без каких-либо мыслей или анализа. Наслаждайтесь этим замечательным состоянием!

Если в определенных частях вашего тела все еще ощущается плотность или твердость, вдыхайте в них до тех нор, пока они не останутся пустыми и открытыми.

Вы можете заметить, что границы вашего тела теперь оказались нечеткими - теперь вы не знаете точно, где заканчивается ваше тело и начинается окружающий вас мир.

Расширяйте границы своего тела и своею осознания до тех пор, пока они не будут включать всю комнату, в которой вы находитесь, и все, что находится в этой комнате. Отведите несколько минут на каждый очередной этап такого расширения.

Продолжайте расширять границы своего тела, включая в них всю нашу планету, затем солнечную систему, Млечный путь, вселенную, а затем выходя за пределы самых отдаленных границ известной нам вселенной.

Как и прежде, отведите несколько минут на каждый очередной этап такого расширения. Вы поистине безграничны - вы заключаете в себе все. Предоставьте возможность возникать в этом безграничном пространстве любым мыслям, чувствам или ощущениям.

Проведя несколько минут в этом безграничном пространстве, можете переключить свое внимание на то, как вы чувствуете себя.

Если вам кажется затруднительным определить точное местоположение тех или иных чувств, не беда просто наслаждайтесь этим безграничным пространством еще несколько минут! Затем переключите внимание на свое тело. Чувствуете ли вы себя более спокойным и расслабленным, чем в тот момент, когда вы приступали к выполнению этого упражнения? Изменилось ли каким-либо образом ваше дыхание?

Постепенно возвращайтесь к обычному состоянию своего тела, а затем встаньте и переходите к выполнению своих повседневных дел

Обратите внимание, не изменилось ли каким-либо образом ваше представление о самом себе или восприятие вами других

людей и вещей.

Первую часть этого упражнения (опустошение и открытие можно выполнять саму по себе. Выполняя первую часть этого упражнения, вы успокаиваете свое сознание, а также расслабляете и гармонизируете свое тело. В результате регулярной практики вы сможете вызывать в своем теле чувство объемности, открытости и лучистости одним легким движением своего осознания.

Как заглянуть в природу сознания

В традиции дзен существует история о первом китайском патриархе Бодидхарме, который, как утверждают, медитировал в течение девяти лет, сидя неподвижно лицом к стене. Приверженцы дзен-буддизма верят в то, что этот легендарный персонаж действительно был способен на поступки, превосходящие все мыслимые человеческие возможности. Говорят, например, что он обрезал себе веки, чтобы не уснуть во время медитации, а в том месте, где его веки упали на землю, проросли первые ростки чайного куста. (Кстати говоря, чай - это более мягкий и гуманный способ поддерживать себя в состоянии бодрствования.)

Как бы то ни было, один ревностный монах по имени Хуи-ко пришел однажды к Бодидхарме и смиренно попросил патриарха помочь ему утихомирить его беспокойный разум. Несколько дней Бодидхарма отказывался разговаривать с Хуи-ко. Наконец Бодидхарма согласился принять этого монаха и предложил ему найти свой разум и принести его Бодидхарме, чтобы тот мог умиротворить его. В течение нескольких месяцев этот монах занимался медитацией, пытаясь отыскать, таким образом, свой разум. Наконец монах вернулся к Бодидхарме и сообщил ему, что так и не смог найти свой разум. «Не беспокойся, пожалуйста, - ответил ему Бодидхарма. - ***Я*** уже успокоил твой разум». После этих слов на Хуи-ко тотчас же снизошло просветление. (Вы, наверное, уже привыкли к подобному завершению большинства истории, существующих в традиции дзен-буддизма!)

Как следует из этой забавной и поучительной истории, буддисты придумали ряд весьма эффективных методов исследования сознания и уяснения его подлинной природы (которая представляет собою ту более значительную реальность, о которой уже говорилось в этой главе). Чтобы составить собственное представление об этой подлинной природе, вам вовсе не нужно идти в обучение к кому-либо из дзен-мастеров. Ниже приводится описание упражнения, которое я заимствовал из тибетской традиции.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, откройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все больше расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Медитируйте в течение нескольких минут непривычным для себя способом, чтобы расслабиться и сосредоточить своей сознание, а затем предоставьте ему возможность перейти в свое «естественное» состояние (как называют его тибетцы), не прилагая к тому каких-либо особых усилий.

Если вы можете выполнять это упражнение с открытыми глазами и, уставившись взглядом в пространство прямо перед собой, это просто замечательно - именно так выполняют это упражнение тибетцы. Но если мы опасаетесь, что в этом случае что-то может отвлекать ваше внимание, тогда вы можете выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Задайте себе ряд вопросов и отвечайте на них таким образом, чтобы ваше сознание смотрело непосредственно на само себя.

Не думайте о своем сознании, не анализируйте его и не дайте увлечь себя его содержанием (например, какими-то мыслями или чувствами). Просто смотрите на свое сознание примерно так, как вы рассматривали бы птицу или дерево. Вы видите его и оставляете свое сознание на нем. Уделите несколько минут тому, чтобы ответить на каждый вопрос.

Обратите сначала внимание на какую-то определенную мысль, когда она возникнет и задержится в вашем сознании.

Это может быть, например, какое-либо воспоминание, план или фантазия.

Есть ли у этой мысли какая-то определенная форма? Как велика она?

Есть ли у этой мысли какой-то определенный цвет или

цвета)?

Если ли у нее начало, продолжение и завершение?

Где именно находится эта мысль? Находится ли она внутри или за пределами вашего тела?

Из какого места возникла эта мысль? Куда она уходит после того, как вы перестаете думать о ней? Как долго она задерживается в вашем сознании, когда вы продолжаете обдумывать ее?

Является ли эта мысль каким-то веществом или она представляет собой пустое и открытое пространство? Оставляет ли она какой-либо след в вашем сознании (что-то наподобие следов на песчаном берегу) или она не оставляет в вашем сознании никакого следа (что-то наподобие попытки написать какой-либо текст на воде)?

Переключите внимание на ваше сознание как таковое и задайте себе перечисленные ниже вопросы.

Запомните: Я говорю здесь именно о сознании, а не о мозге. Если вы считаете, что сознание заключено в вашем мозге, тогда найдите его и принесите ею мне!

Есть ли у вашего сознания как такового какая-то определенная форма? Как велико оно? Есть ли у него какой-то определенный цвет (или цвета)?

Тождественно ли ваше сознание вашим мыслям или оно представляет собою нечто вроде почвы или пространства, в котором возникают ваши мысли и куда-то затем исчезают?

Где именно находится ваше сознание? Находится ли оно внутри или за пределами вашего тела? Есть ли у него начало или конец?

Состоит ли ваше сознание из какого-то вещества, подобно земле, или оно представляет собою пустое пространство, наподобие неба? Оно пустое и темное или яркое и чистое?

Останьтесь на несколько минут в природе своего сознания, а затем встаньте и переходите к выполнению своих повседневных дел.

Задайте себе вопрос: «Кто я такой?»

С тех самых пор, как люди научились размышлять над своим опытом, они время от времени задают себе один и тот же вопрос: «Кто я такой?» Дзен-мастера, суфийские шейхи, индийские мудрецы, еврейские раввины и учителя практически всех остальных духовных традиций использовали этот вопрос, чтобы помочь своим ученикам заглянуть за пределы своих привычных индивидуальных черт и составить более глубокое представление о своей подлинной природе.

Когда вы впервые задали себе этот вопрос, то, наверное, дали

на него самые обычные ответы: «Я - женщина», «Я - отец», «Я - адвокат», «Я - спортсмен». Однако если вы попытаетесь докопаться до своей подлинной природы, то можете получить более «духовные» ответы на этот вопрос, например «Я - воплощение любви или «Я - раб Божий». Однако если вы копнете еще глубже, то, раньше или позже, у вас возникнет непосредственное интуитивное понимание некой более фундаментальной идентичности, которая не имеет ничего общего с тем представлением о своей недлинной природе, которое существовало у вас ранее.

Если есть возможность, выполняйте описанное ниже упражнение в компании с партнером. (Один из вас начинает с постановки вопросов, а другой - с ответов на вопросы.) Если у вас нет партнера под рукой, это упражнение можно выполнять самостоятельно, поставив перед собой зеркало.

Сядьте поудобнее, лицом *к* своему партнеру; смотрите друг на друга в расслабленной и естественной манере.

Тот, кто задает вопросы, начинает со следующего вопроса: «Кто ты такой?» Затем другой человек отвечает на этот вопрос, говоря то, что придет ему в голову.

После короткой паузы тот, кто задает вопросы, спрашивает опять: «Кто ты такой?», а его партнер снова отвечает. Разумеется, если вы выполняете это упражнение самостоятельно, вам придется играть обе роли.

Продолжайте в том же духе на протяжении 9 минут, затем поменяйтесь со своим партнером местами (и ролями) и продолжайте в том же духе еще в течение 15 минут.

Если задаете вопросы вы, не пытайтесь критиковать или оценивать ответы своего партнера. Просто выслушайте его ответ, выдержите небольшую паузу и снова задайте вопрос.

Если вы отвечаете на вопросы своего партнера, подберите, не торопясь, ответ, а затем отвечайте. Если вы не можете найти ответ и в течение нескольких секунд не знаете, что сказать, просто помолчите. Вы можете заволноваться или смутиться, вскрикнуть или заплакать или просто впасть в глубокое спокойствие и неподвижность.

Вбирайте в себя все ощущения, которые возникнут у вас, расслабляйтесь по ходу дела - и продолжайте выполнять

упражнение. Даже краткий проблеск понимания того, кем вы являетесь на самом деле, может полностью преобразить вашу жизнь.

Завершив упражнение, посидите спокойно в течение нескольких минут, сохраняя в себе свои ощущения, а затем встаньте и переходите к выполнению своих повседневных дел.

Как найти учителя и зачем это нужно

Как вы поступаете, если хотите играть в теннис, но не умеете? Можно, конечно, понаблюдать за тем, как играют в теннис другие. Можно даже купить книгу-другую, а затем отправиться на корт и приступить к самостоятельному практическому освоению техники игры в теннис. По после того как вы освоите основы теннисного мастерства, у вас, возможно, возникнет потребность поступить в группу начинающих или брать индивидуальные уроки игры в теннис. В процесс таких групповых или индивидуальных занятий вы сможете отрабатывать технику подачи или удара по мячу и избавляться от недостатков, приобретенных вами в ходе самостоятельных занятий. Конечно, талантливым самоучкам иногда удается достичь вершин профессионального мастерства, но подавляющее большинство игроков в теннис может добиться существенных успехов лишь под руководством квалифицированного тренера.

То же самое можно сказать о медитации. Вы можете неделями, месяцами и даже годами отрабатывать упражнения, описанные в этой книге, и добиться определенных успехов без дополнительных инструкций. Но в какой-то момент вы можете столкнуться с трудностями, с которыми не сможете справиться самостоятельно (см. главы 11 и 12). Бывает и так, что медитатор начинает получать духовные ощущения, которые вызывают у него проблески более значительной реальности и разжигают его аппетит к дальнейшим исследованиям. Чтобы продолжить это движение вперед и еще больше усовершенствовать свою практику медитации, зачастую бывает необходимо найти для себя учителя.

Как выбрать для себя подходящего учителя

Однако прежде чем вы сможете найти для себя подходящего

учителя, вы должны уяснить, какой именно учитель вам необходим. Большинство учителей медитации принадлежат к тому или иному духовному направлению - например, они могут быть йогами, дзен-буддистами или христианскими мыслителями, - и предлагаемые ими инструкции, поучения и терминология могут отражать соответствующее духовное направление. В этом нет, конечно же, ничего плохого, если это именно то, что вам требуется. Но если вам требуются инструкции, так сказать, в чистом виде, без каких-либо духовных примесей, задача поиска подходящего учителя может существенно затрудниться.

Некоторые из учителей хатха-йоги предлагают базовые курсы обучения медитации с минимальным количеством слов на санскрите. Многие из них достаточно хорошо знакомы с медитацией и могут оказать вам в этом деле реальную помощь, если вы того пожелаете. Все большее число программ образования для взрослых, а также многие из местных колледжей и местных церквей предлагают базовые курсы обучения медитации или снижения стресса, однако в таких случаях желательно, прежде всего, ознакомиться с аттестатом или дипломом об образовании вашего будущего учителя, то вполне возможно, что вы сами могли бы многому научить кое-кого из таких учителей).

Если вы практикуете медитацию на основе максимальной включенности в текущую ситуацию, которая излагается в этой книге (см. главу 6 или прослушайте дорожку 4 на компакт-диске, прилагаемом к этой книге), тогда вас, наверное, могла бы заинтересовать буддийская традиция Випассана, известная также как ***медитация, основанная на проникновении в суть вещей.*** Ион Кабат-Зинн, автор бестселлера ***Wherever You Go, There You Are*** («Куда бы вы ни направлялись, вы уже там»), давний преподаватель Вигтссаны и основатель Клиники снижения стресса (Stres- Reduction Clinic) при Медицинском центре Массачусетсского университета (методы, используемые в этой клинике, базируются на максимальной включенности в текущую ситуацию), разработал программу, которая предполагает основательную подготовку потенциальных инструкторов базовых методов максимальной включенности в текущую ситуацию. Как

альтернативный вариант, вы можете пройти курс изучения Випассаны, воспользоваться тем, что покажется вам интересным и полезным, и проигнорировать все остальное. Многие из учителей медитации упоминают о буддизме лишь вскользь - особенно во вводных курсах.

Если же вы склоняетесь к какой-либо определенной духовной традиции или какому-то духовному пути, тогда проблему поиска подходящего учителя решить будет гораздо проще. Однако и в этом случае вам придется заранее решить, какой именно тип учителя вам необходим. Ниже перечислены четыре основные категории учителей. Эта классификация базируется на содержании их наставлений и их отношениях со своими учениками. (Термины, которыми я пользуюсь здесь, вовсе необязательно будут использоваться в резюме или брошюре, которую вам вручит учитель; это не более чем мой собственный способ классификации разных ролей, которые играют те или иные учителя. Правда, некоторые из учителей могут представлять собой сочетание тех или иных - и даже всех четырех - категорий.)

- Инструктор. Обучает вас тем или иным методам, дает полезные советы, как реализовать эти методы на практике, помогает справиться с проблемами или скорректировать свои действия. Может быть вашим товарищем или коллегой.

- Наставник. Ободряет и поощряет вас, обеспечивает вам поддержку в занятиях медитацией, помогает вам избавиться от навязчивых стереотипов и служит ролевой моделью человека, который овладел искусством медитации раньше вас. Кроме того, обычно обучает методам медитации.

- Специалист. Передает знания путем формулирования и пояснения духовных методов и текстов. Это может быть ученый, а также медитатор.

- Мастер. Воплощает в себе сущность духовных учений. Помогает вам преодолеть определенные трудные места и облегчает вам процесс расширения или растворения вашего собственного «я». Иногда у такого учителя могут складываться прочные духовные отношения со своими учениками. Подчас такие

учителя оказываются чрезвычайно требовательными к своим ученикам.

Для чего вам может понадобиться учитель

Как я уже указывал выше, инструктор по медитации может помочь вам усовершенствовать ваши занятия медитацией и ответить на основные вопросы, которые могут возникнуть у вас в ходе овладения искусством медитации. Но если вы желает е углубить свою практику и использовать ее как средство для достижения каких-то духовных целей (как описывалось выше в этой главе), тогда вам, безусловно, нужно подыскать для себя духовного наставника или мастера.

Прежде всего, вы можете столкнуться с трудностями и проблемами наподобие тех, которые описывались в главах 11 и 12. Например, у вас могут возникнуть проблемы с преодолением сильных повторяющихся эмоций, таких как гнев или страх. Возможно, вы натолкнетесь на «дорожные завалы», такие как сомнения или отсрочивание, и не сможете двигаться дальше без посторонней помощи. Возможно, вы начнете ощущать мощные токи энергии, пробегающие вверх и вниз по вашему позвоночнику, и не будете знать, как остановить эти токи. Внезапно вы можете почувствовать потребность в учителе - и, желательно, как можно быстрее!

Продолжая овладевать искусством медитации, вы можете испытать подлинные духовные прозрения и ощущения, которые вы хотели бы повторить или продлить, но не знаете, как этого добиться. В сущности, процесс духовного развертывания зачастую напоминает не столько «путь», как его обычно называют, сколько извилистую, нередко вообще теряющуюся из вида тропинку в темном лесу. Интенсивно медитируя, вы, по сути, никогда не знаете, что может встретиться вам на этом «пути». Например, экспериментируя в процессе медитации с расширением или растворением вашего собственного «я», вы можете столкнуться с мощным противодействием со стороны своих психических сил, которые будут противиться переменам, происходящим с вами. В конце концов, мы говорим здесь о радикальной трансформации, а ведь большинство из нас сопротивляется даже самым незначительным переменам в своей жизни.

Ваш духовный учитель может руководить вами и оказывать вам поддержку посредством соответствующего процесса трансформации - и даже ускорять этот процесс, помогая вам преодолеть свое внутреннее сопротивление или нежелание двигаться дальше и совершенствовать свою практику. Некоторые учителя действуют в большей степени подобно ***духовным товарищам,*** рассматривая вас как своего друг а и равною себе, щедро делясь с вами своим пониманием и обширными знаниями. Другие же действуют в большей степени подобно ***традиционным гуру,*** передавая свое понимание непосредственно вам и в то же время активно помогая вам справляться с препятствиями, возникающими на пути овладения вами искусством медитации. (Разумеется, многие учителя представляют собою нечто среднее между этими двумя крайностями, сочетая в себе черты, присущие обоим этим с гилям.)

Однако каким бы ни был конкретный подход, исповедуемый учителем, каждый хороший учитель помогает своему ученику - посредством особых отношений с ним - создавать и поддерживать священный сосуд или пространство, в котором нелегкий, удивительный и, в конечном счете, освобождающий процесс духовного преображения может происходить внутри вас.

Какие качества следует искать в учителе

Прежде чем я перейду к и изложению тех качеств, которые следует искать в учителе, я хотел бы предложить вам внимательно проанализировать свои ожидания и предубеждения. Какие образы и идеи приходят вам в голову, когда вы размышляете о духовном учителе? Возможно, вы представляете себе монаха, облаченного в черную рясу, который тихим и торжественным голосом излагает вам свои духовные наставления, а затем возвращается в свою келью, чтобы продолжить свои молитвы. А может быть, вы рисуете в своем воображении жизнерадостного и экспансивного человека, который ведет самую обычную жизнь, но, где бы он ни появился, этот человек дарует окружающим его людям любовь и свет.

Некоторые люди идеализируют духовного учителя, ожидая

увидеть перед собой идеал и образец, достойный подражания. Обычно таких людей ждет глубокое разочарование, когда они сталкиваются с реальностью. Другие же впадают в противоположную крайность: каким бы совершенным ни был их духовный учитель, им бывает подчас нелегко демонстрировать свое уважение к этому человеку или отказаться от глубоко укоренившихся в них предубеждений и воспринимать мудрость своего учителя. Представители западной культуры не склонны считаться с авторитетами и верить, подобно первым переселенцам, появившимся на американском континенте, что все следует делать самим, собственными руками. Однако, можете сказать вы, посмотрите на всех этих святош и новоявленных гуру, многие из которых время от времени становятся героями скандальной хроники! Конечно, здоровая доля скептицизма еще никому и никогда не вредила, однако это вовсе не повод для того, чтобы полностью отказаться от услуг духовных учителей (и, следовательно, от духовной практики в целом).

Прислушайтесь к советам гуру, который находится внутри вас

Прежде чем отправиться на поиски духовного учителя, возможно, вам следует обратиться к своему внутреннему источнику наставлений и мудрости. В конечном счете, именно ему вы можете полностью доверять, а хороший учитель поможет вам найти в себе этот внутренний источник наставлений и мудрости. Да, вы не ослышались: даже *внутри вас* скрывается ваш собственный гуру. Как говорится, «ищите - и обрящите; стучитесь - и вам откроют». Ниже описано упражнение, с помощью которого вы сможете найти гуру, который находится внутри вас.

Это вариант медитации такой же древний, как письменное слово, - а возможно, еще более древний, поскольку люди хранили в своей памяти духовные тексты еще задолго до того, как эти тексты были изложены в письменном виде.

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все больше расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Вообразите себя на несколько минут в каком-либо безопасном, удобном, способствующем расслаблению и укромном месте, используя все свои чувства для того, чтобы это ощущение стало как можно более явственным.

В ходе исследования этого укромного места у вас может возникнуть ощущение присутствия там некого мудрого и сопереживающего вам существа.

Осознайте, что это существо представляет ваше высшее собственное «я», или глубочайшую истину. (Для обозначения

этого существа вы можете использовать любые слова, какие покажутся вам подходящими.) Вы можете ощутить присутствие этого существа где-то в своем теле или просто почувствовать внутренним чутьем, что оно находится там. Если вы не ощутите тотчас же это присутствие, продолжайте наслаждаться своим пребыванием в этом укромном, тихом месте и вызывать у себя ощущение присутствие такого существа.

Вообразите, что вы устроились в этом месте, уставились перед собой, расслабились и открыли свою душу.

Постепенно это мудрое и сопереживающее существо материализуется перед вами.

Обратите внимание, *каким* кажется, вам это существо Оно может принять облик мудрого старца, мудрой пожилой женщины, дзен-мастера или христианского монаха. Оно может также принять форму розы, дерева или (если у вас не очень богатое воображение) или просто какого-то чувства у вас в животе или в сердце. Наконец, в вашем воображении может возникнуть некая более зрелая и мудрая версия вашей собственной персоны.

Какую бы конкретную форму ни приняло это существо, примите его как должное и отнеситесь к нему со всем возможным уважением и почтением, с какими вы отнеслись бы к своему духовному учителю.

Примечание. Если это существо кажется вам строгим или критически настроенным по отношению к вам, значит это вовсе не то, что вам требуется. Попросите его убраться восвояси и пригласите того, кто вам действительно подходит.

Помолчите в течение нескольких минут в присутствии этого мудрого и сопереживающего вам существа.

Попытайтесь, например, представить, что это существо излучает по всем направлениям свет и любовь, а вы молча впитываете в себя все, что исходит от этого существа.

Уделите несколько минут (или больше) тому, чтобы задать этому существу любые вопросы, которые интересуют вас и получить от него ответы.

Не беспокойтесь, если это упражнение поначалу покажется вам несколько странным или противоестественным: в результате его многократного повторения вы убедитесь в том, что у этого существа постепенно вырабатывается собственный голос.

Прежде чем вы попрощаетесь с этим существом, попросите его подарить вам что-либо, олицетворяющее именно те качества, в которых вы так нуждаетесь в данный момент.

Когда почувствуете, что пришла пора завершать упражнение, поблагодарите это существо за то время, которое оно сегодня уделило вам.

Скажите ему, что вы будете рады еще не раз встретиться с ним, а пока попрощайтесь с ним.

Постепенно переключите свое осознание на полученные вами ощущения и откройте глаза.

Уделите несколько минут размышлениям над ощущениями, которые вы испытали при выполнении этого упражнения, а также над ответами и подарками, полученными вами.

Какими бы ни были ваши ожидания, вам, возможно, следует забыть о них на то время, пока вы будете подыскивать для себя учителя, поскольку ею подлинная личность может скрываться за совершенно неожиданной для вас маской или личиной. В то же время вы можете сравнить своего потенциального учителя с приведенным ниже перечнем качеств, которыми, как мне представляется, должен обладать хороший учитель. (Этот перечень я составил на основе собственных наблюдений, которые накопились у меня на протяжении более чем 35-летней духовной практики.) Разумеется трудно рассчитывать, что вам встретится учитель, обладающий всеми этими качествами, но чем больше у него будет таких качеств, тем лучше.

- Это скромные, непритязательные люди, которым чужды такие черты характера, как заносчивость, высокомерность и надменность. В дзен-монастырях главный монах занимается уборкой туалетов.

- Это честные, бесхитростные и чистые люди, которым чужды такие черты характера, как склонность к уловкам и стремление обвести партнера вокруг пальца. По мере того как люди приобретают духовную зрелость, они все больше освобождаются от психологического балласта.

- Они культивируют в своих учениках независимое мышление и любознательность, а не слепое повиновение догме или идеологии.

Они заинтересованы в духовном развитии и совершенствовании своих учеников, не стремясь к славе, могуществу, влиятельности, а также к расширению организации, которую они представляют.

- В своей повседневной жизни они твердо придерживаются

правил и норм, которые стремятся привить своим ученикам, отнюдь не считая себя исключением из моральных и этических правил, которым должны следовать другие люди.

- Они воплощают в себе высшие духовные качества, такие как доброта, терпение, самообладание, миролюбие, жизнерадостность, любовь и сострадание.

Как найти учителя

Процесс поиска учителя может быть не менее интригующим и захватывающим, чем сам по себе путь духовного развития и совершенствования. Для одних людей поиск учителя напоминает поиск любимого или друга, и в этом процессе не обойтись без везения, широкого круга более или менее подходящих кандидатов, а также ряда других факторов. Для других это просто вопрос точного следования рекомендациям кого-либо из своих знакомых или возможности появления в нужном месте в нужное время. Я познакомился со своим первым учителем, заглянув в местный телефонный справочник и отыскав там слово ***дзен.*** Другие известные мне люди сначала встречали своих учителей во сие и лишь после этого - в реальной жизни. Как гласит популярная индийская поговорка, «был бы готов ученик, а учитель появится».

В конечном счете, при выборе учителя вам следует положиться на свою интуицию, свое собственное внутреннее знание - это единственный надежный инструмент, с помощью которого вы сможете ориентироваться среди огромного числа кандидатов. Могу поделиться с вами советом, который я услышал от одного тибетского ламы. Этот лама коснулся моей груди в области сердца и сказал: «Истинный гуру находится внутри тебя». (Инструкции о том, как встретиться со своим внутренним учителем, приведены во врезке «Прислушайтесь к советам гуру, который находится внутри вас».)

Откройте для себя небо разума

Ниже приведено описание краткого варианта медитации, которую вы можете выполнить в любое время на открытом воздухе. Выполнив это упражнение, вы ощутите безбрежность своей подлинной природы, которую дзен-монахи называют

«большим разумом».

Выйдите в погожий и солнечный летний день на открытый воздух, сядьте (или лягте) поудобнее и взгляните в небо.

Отмежуйтесь на время от своего аналитического ума, а также от всего, что, как вам кажется, известно вам о небе.

В течение нескольких минут поразмышляйте о бескрайности неба, раскинувшегося перед вами во все стороны до горизонта.

Постепенно предоставьте возможность своему сознанию расшириться и заполнить собою все небо вверх и вниз, на север и на юг, на восток и на запад.

Заполняя небо своим сознанием, попытайтесь полностью освободиться от чувства личных границ.

Полностью станьте небом и в течение нескольких минут оставайтесь в этом состоянии.

Постепенно вернитесь к обычному для себя чувству собственного «я».

Как вы чувствуете себя? Изменилось ли ваше осознание? После того как вы ощутите вкус этого упражнения, вы выполняйте его сокращенный вариант в любое время дня - например, когда выгуливаете утром свою собаку, смотрите в небо из окна своей квартиры или во время перерыва на работе, - напоминая себе, кто вы такой на самом деле.

Мне кажется, что меня интуитивно тянет к учителям по причине замечательных качеств, которые они излучают (во всяком случае, именно такое впечатление складывается у меня). С другой стороны, иногда я наталкивался на учителей совершенно неожиданно, в результате счастливого стечения обстоятельств. Будьте открыты - но не легковерны, будьте скептиком - но не циником. Не бойтесь задавать вопросы, рассчитывайте на хорошие ответы и используйте свой шанс. По словам далай-ламы, тибетские ученики иногда затрачивают годы на поиск подходящего учителя; они хотят быть уверены в том, что их будущий учитель является живым воплощением учений, которые он проповедует. Разумный человек никогда не вступит в брак, не взвесив предварительно все доводы за и против. Точно так же, не следует проявлять чрезмерную поспешность в решении столь деликатной и тонкой проблемы, как выбор духовного

учителя.

Глава 15

Как заниматься медитацией в повседневной жизни

В этой главе…

- Рекомендации по переносу медитации на повседневную деятельность человека

- Обратите внимание, как вы реагируете на те или иные ситуации, и скорректируйте соответствующим образом свою жизнь

- Попытайтесь сделать так, чтобы занятия медитацией приносили пользу не только вам, но и вашему партнеру, а также вашей семье

- Тайные удовольствия медитативного секса

В своей книге я многократно сравниваю медитацию с лабораторией, в которой проводятся эксперименты но концентрации внимания на ваших ощущениях и по овладению искусством воспитания в себе таких важных качеств, как миролюбие, любовь и способность к счастью. Итак, открытия, которые вы совершили в контролируемой обстановке такой «лаборатории», представляют для вас лишь ограниченную ценность. Важно, чтобы вы научились применять эти открытия в ситуациях, возникающих в реальной жизни, а также для решения проблем реальной жизни. Важно также, чтобы навыки, прозрения и мирные чувства, которые вы испытали во время занятий медитацией, не увлекли вас слишком далеко от реальной жизни, если, конечно, целью этих занятий не является достижение именно такого результата. По сути, конечная цель медитации в том и заключается, чтобы помочь вам жить более счастливой и полной жизнью, в которой нет места стрессам и прочим негативным эмоциям.

Когда же вы добьетесь значительных успехов на пути овладения методом максимальной включенности в текущую ситуацию во время формальной медитации, вы естественным образом научитесь концентрировать свое внимание на всем, что встречается вам не только во время сеансов медитации, но и в реальной жизни. Тем не менее вам, наверное, следует ознакомиться с рядом рекомендаций относительно использования метода максимальной включенности в текущую ситуацию в повседневной жизни, что даст вам возможность оставаться открытым, включенным в текущую ситуацию и внимательным в

каждый отдельный момент своей жизни - даже в условиях неблагоприятных внешних обстоятельств, таких как управление автомобилем на оживленной автотрассе в час пик, выполнение ответственных поручений, тяжелая рутинная работа, уход за маленькими детьми или преодоление стрессовых ситуаций на работе. Кроме того, вы узнаете, как использовать медитацию для улучшения качества своей семейной жизни и интимных отношений, в том числе сексуальных.

Ниже приведена цитата, которая, на мой взгляд, выражает дух «медитации в действии» лучше, чем любые другие слова. Эта цитата взята из книги и ***Peace I- Every Step*** («Мир везде и во всем»), автором которой является вьетнамский буддийский монах Фич Нат Хан.

- Каждое утро, когда мы просыпаемся, перед каждым из нас открывается перспектива прожить очередные двадцать четыре часа своей жизни. Какой замечательный подарок! У нас есть возможность прожить эти двадцать четыре часа так, чтобы они принесли мир, радость и счастье не только нам, но и другим людям. ... Каждый наш вдох, каждый шаг можно наполнить миром, радостью и спокойствием. Для этого нужно лишь постоянно пребывать в состоянии бодрствования, с полным осознанием переживать каждый момент своей жизни.

Человек, который написал эти строки, практиковал метод максимальной включенности в текущую ситуацию в чрезвычайно трудные времена. Во время Вьетнамской воины он неустанно пытался примирить две воюющие части своей страны. Он создал и возглавил Буддийскую мирную делегацию на Парижских мирных переговорах. Мартин Лютер Кинг выдвинул Фич Нат Хана на Нобелевскую премию мира за усилия по восстановлению мира во Вьетнаме. С тех пор Фич Нат Хан активно проповедует концепцию единства осознанного способа жизни и высокой социальной ответственности. Где бы ни появился этот человек, везде он является живым воплощением миролюбия, столь страстно проповедуемого им.

Как учит Фич Нат Хан, нужно постоянно пребывать в состоянии бодрствования, с полным осознанием переживать каждый очередной момент своей жизни, памятуя о том, что этот момент уже ***никогда*** не повторится в вашей жизни. Даже воспоминания о прошлом и мысли о будущем возникают у вас именно сейчас, в данный момент. Если вы не пробудитесь и не вдохнете запах этих цветов, не ощутите вкус поглощаемой вами еды и не увидите свет в глазах любящею вас человека, вы безвозвратно потеряете красоту и драгоценность своей жизни, развертывающейся перед вами в пространстве и во времени. Вот

что говорит по этому поводу Фич Нат Хан: «Каждая мысль, каждое действие в солнечных лучах вашего осознания становятся поистине священными».

На практическом уровне избавился от стресса можно, лишь очистив свое сознание и полностью открывшись навстречу тому, что происходит с вами и вокруг вас прямо сейчас, в данный момент. После того как в процессе медитации вы научитесь полностью осознавать себя в настоящем времени, вам необходимо будет научиться поддерживать в себе это осознание ***постоянно,*** в каждый момент своей повседневной жизни - иначе ваши старые стереотипы вновь дадут знать о себе. Между прочим, постоянное осознание того, что вы делаете и ощущаете, способно принести вам огромную пользу, в том числе и перечисленные ниже преимущества.

Более высокая сконцентрированность, эффективность и точность всех ваших действий.

Ощущение, что все дается вам легко, ощущение свободного потока и гармонии.

Снижение стресса вследствие освобождения вашего сознания от привычных забот и тревог.

Ярко выраженное и сильное чувство богатства и полноты жизни.

Более отчетливое осознание вашего присутствия в окружающей жизни, большая способность открыть свою душу навстречу другим и самому почувствовать любовь, исходящую от этих людей. Чувство более глубокой связи с друзьями и близкими.

Открытость духовному измерению жизни.

Из сказанного вам должно быть понятно, что для успешной практики метода максимальной включенности в текущую ситуацию вам вовсе необязательно быть буддийским монахом. Даже самый обычный человек способен пробудиться и начать полностью осознавать все, что происходит с ним и вокруг него в каждый момент его жизни. Но вы, конечно же, можете с успехом воспользоваться некоторыми методами и приемами, изобретенными великими учителями медитации. Эти методы и приемы я описываю в следующих разделах.

Регулярно возвращайтесь к отслеживанию своего дыхания

Иногда у вас будет возникать чувство что, пытаясь разобраться в тонкостях метода максимальной включенности в текущую ситуацию (как овладеть этим методом, в какой обстановке его можно практиковать и т.п.) вы слишком быстро продвигаетесь вперед и слишком многое пытаетесь охватить

одновременно. У вас может возникнуть вопрос, на чем сосредоточить внимание в столь быстро меняющейся ситуации. Если вы начали формальное практикование метода максимальной включенности в текущую ситуацию с подсчета своих вдохов и выдохов или с отслеживания своего дыхания (см. главу 6), то всегда можете вернуться к этим методам в любой момент, особенно когда вам приходится действовать в максимально неблагоприятной обстановке. Чем бы вы ни занимались на том или ином отрезке времени, дышите вы в любом случае - и физическое ощущение вдыхания и выдыхания может служить для вашего внимания надежным якорем даже в самые напряженные периоды времени. Переключив внимание на свое дыхание, вы сможете постепенно расширить сферу охвата своего осознания, включив в нее все остальные свои действия.

Между прочим, мягко сосредоточивая внимание на своем дыхании, вы можете постепенно успокоить свои разум, плавно уводя осознание от мыслей, тревожащих ваше сознание, замедляя работу разума и приводя его в соответствие с темпом и ритмами своего тела. Когда ваш разум и тело будут синхронизированы, вы почувствуете внутреннюю гармонию и уравновешенность.

Для начала приостановите на мгновение-другое свои текущие занятия и настройте

внимание на собственные вдохи и выдохи. Сосредоточьте внимание на том, как с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается ваш живот, или на том, как воздух проходит через ваши ноздри с каждым вдохом и выдохом. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение четырех-пяти циклов дыхания, наслаждаясь простотой и непосредственностью своих ощущений. Отслеживая, таким образом, свое дыхание, вы бодрствуете в полном сознании и отчетливо осознаете каждый момент своей жизни. Затем вы можете вернуться к прерванным делам, продолжая отслеживать дыхание. (Если это слишком сложно, попытайтесь, хотя бы не забывать, как можно чаще возобновлять отслеживание своего дыхания.)

Прислушивайтесь к звоночкам, которые подает вам осознание, максимально включенное в текущую ситуацию

Колокольчики и гонги традиционно используются в

монастырях для напоминания монахам о том, что они должны прекратить свою текущую деятельность, отставить в сторону свои мысли и мягко переключить внимание на текущий момент. Поскольку мы с вами живем не в монастыре, Фич Нат Хан предлагает использовать повторяющиеся звуки нашего окружения в качестве приятного и ненавязчивого напоминания о том, что мы должны пробудиться и переключиться на осознание каждого очередного момента своей жизни.

Как повысить удовольствие от еды путем осознанного поглощения пищи

Не приходилось ли вам, завершив трапезу, обнаружить, что вы совершенно не помните, *что* и *как* вы ели? Возможно, вы вспомните, что поначалу еда показалась вам вкусной, а потом у вас наступил провал памяти, который закончился тем, что вы увидели перед собой уже пустую тарелку. Что происходило в промежутке между этими двумя мгновениями, вы забыли напрочь. Возможно, в это время вы разговаривали с приятелем, читали газету, с тревогой думали о состоянии своего банковского счета или о своих отношениях с кем-либо из ваших близких.

Ниже описано упражнение, которое поможет вам полностью осознавать свои действия во время каждого приема пищи. Подобный подход не только поможет вам получить невероятное удовольствие от еды, но и будет способствовать перевариванию пищи, и избавит вас от напряжения и стресса, с которыми вы приступаете к поглощению пищи, (Возможно, у вас нет потребности *всегда* принимать пищу столь «медитативным» образом, однако в небольших дозах такое осознание следует применять при каждом приеме пищи.)

Прежде чем приступить к еде, постарайтесь оценить блюда, которые вам предстоит отведать.

Вы можете поразмышлять в стиле дзен над той почвой и солнечным светом, которые помогли взрастить продукты, использованные для приготовления этих блюд, а также над трудом других людей, вложенным в приготовление этих блюд. Вы можете поблагодарить Бога, который наградил вас этой пищей, или просто посидеть в молчании и почувствовать признательность за все, что у вас есть. Если вы едите в компании

с другими людьми, можете пожать друг другу руки, улыбнуться друг другу или какими-то иными способами выразить свои взаимные добрые чувства.

Поднося первый кусочек пищи ко рту, переключите внимание на свою руку.

Поэкспериментируйте с замедленным вкушанием пищи, принятым в некоторых монастырях. Впрочем, можете есть в своем обычном темпе - важно лишь, чтобы процесс приема пищи был максимально осознанным.

Полностью отдавайте себе отчет в происходящем, когда отправите себе в рот первый кусочек пищи и когда этот кусочек пищи наполнит ваш рот новыми ощущениями.

Обратите внимание на склонность своего сознания анализировать вкусовые ощущения, возникающие у вас во рту: «Эта пища чересчур острая (или слишком соленая)» или «Я ожидал совсем другого». Обратите внимание на эмоции, которые у вас возникнут при этом: разочарование, облегчение, раздражение, радость. Обращайте внимание на малейшие приливы удовольствия, теплоты или других физических ощущений. Наслаждайтесь едой!

Если вы разговариваете во время еды, обратите внимание на то, как эти разговоры влияют на вас.

Может быть, определенные темы заставляют вас напрягаться или вызывают у вас нарушение пищеварения? Может быть, разговор не дает вам возможности сполна насладиться едой? Может быть, происходит и то, и другое?

Продолжая есть, старайтесь полностью отдавать себе отчет в каждом кусочке пищи, который вы отправляете себе в рот, пережевываете и глотаете.

Эта самая трудная часть, поскольку большинство людей утрачивают контроль над процессом поглощения пищи сразу же после того, как почувствуют вкус первого куска. Но вы должны наслаждаться каждым кусочком. (Если что-либо отвлекает вас от этого осознанного процесса поглощения пищи, остановитесь, передохните минуту-другую, а затем возобновите еду.)

Чтобы облегчить себе задачу осознанного поглощения пищи, постарайтесь есть в полной тишине.

Не исключено, что поначалу это покажется вам непривычным и даже странным, но, в конце концов, вы придете к выводу, что так вы получаете благотворную передышку от суеты нашей повседневной жизни.

Например, настройте будильник в своих наручных часах таким образом, чтобы он подавал сигнал каждый час. Услышав очередной такой сигнал, остановитесь, прислушайтесь к своему

дыханию в течение минуты-другой, а затем вернитесь к прерванному занятию (с большим осознанием, конечно же). Сигналом о необходимости включить свое осознание может послужить звонок телефона, звуки загрузки вашего компьютера, шум вашего автомобиля. Любой из этих звуков напомнит вам о том, что надо остановиться, прислушаться к своему дыханию и возобновить прерванные занятия с большим вниманием и осознанием.

Напоминать о необходимости включить свое осознание могут не только звуки, но и световые сигналы. Например, всякий раз, когда перед вами загорается красный свет светофора, вместо того чтобы дать волю своему нетерпению и раздражению, вспомните о необходимости включить свое осознание, прислушайтесь к своему дыханию и освободитесь от стресса и забот. Мгновения, когда вы встречаетесь с прекрасным (например, красивый цветок, улыбка на лице ребенка, луч солнца на вашем подоконнике, чашка горячего чая), также помогут вам пробудиться. В конце концов, вы всегда можете купить обычный колокольчик для медитации и звонить в него время от времени, напоминая себе о необходимости включить осознание.

Освободитесь от гнета времени

Многим людям кажется, что их жизнью управляет их органайзер, не оставляя им времени для того, чтобы побыть наедине с собой или пообщаться с близкими. Однако в наших силах изменить это. Возможно, нам удастся полностью разгрузить свой рабочий график, сделать его менее напряженным, но наши отношения со временем должны быть менее напряженными, чем мы привыкли.

Ниже приведено несколько рекомендаций, призванных облегчить вам решение этой задачи. Эти рекомендации

заимствованы из книги Йона Кабат-Зинна *Full Catastrophe Living*.

- Не забывайте, что время - это условность, изобретенная человеческим разумом в целях организации. Как доказал Эйнштейн, время не является абсолютной реальностью. Когда вы живете в свое удовольствие, время бежит незаметно, когда скучаете или страдаете, минуты кажутся вам вечностью.

- Старайтесь жить настоящим. Поскольку время является продуктом человеческий мысли, достаточно абстрагироваться от мыслей и сосредоточиться на том, что происходит «здесь и сейчас», и вы перейдете в измерение, в котором отсутствует понятие времени. Как только вы начинаете строить планы на будущее или сожалеть о прошлых ошибках и неудачах, вы тотчас же снова оказываетесь в у времени в плену.

- Старайтесь ежедневно заниматься медитацией. Медитация учит вас жить настоящим и представляет собою самый эффективный способ доступа в царство, где понятие времени отсутствует вообще. Вот что говорит по этому поводу Йон Кабат-Зинн: «Отказавшись от любых дел и занятий, отказавшись от любых суждений и удовлетворения каких-либо желаний, вы создаете у себя ощущение полной остановки времени».

- Упростите свою жизнь. Если вся ваша жизнь сводится к удовлетворению всевозможных желаний и страстей, то на это уходит практически все ваше время. Не удивительно, что у вас не хватает времени на то, что в вашей жизни действительно важно. Проанализируйте, чем вы занимаетесь каждый день, и попытайтесь отказаться от нескольких дел, которые не помогают замедлить бешеный ритм вашей жизни и подружиться с собственным «я».

- Не забывайте, что ваша жизнь принадлежит вам. Несмотря на то, что у вас, наверное, есть семья и работа, вы не должны забывать, что у вас есть право потратить какое-то время на себя. Вы не обделите никого из близких, если каждый день будете тратить на занятия медитацией, хотя бы полчаса.

Повторяйте фразу, которая поможет сосредоточиться на текущем моменте

В иудейской традиции предусмотрены особые молитвы практически на каждый случай жизни - начиная со вспышки

молнии и заканчивая приемом пищи. Цель этих молитв в том, чтобы напомнить верующему о том, что Бог все видит и все слышит. Буддисты используют короткие строфы, напоминающие о необходимости возвращаться к неприкрашенной простоте бытия в каждый момент времени. Христиане молятся Богу перед едой, перед сном и в других подходящих случаях. В отличие от ***мантр*** - т.е. слов или коротких фраз, повторяемых снова и снова (подробнее о мантрах см. в главе 13),- эти строфы или молитвы связаны с конкретными обстоятельствами и заключают в себе послание, содержание которого зависит от этих обстоятельств.

Например, Фич Яат Хан предлагает произносить нараспев (или проговаривать мысленно) следующее четверостишие, с помощью которого можно усилить свою включенность в текущую ситуацию и обратить свое «осознанное дыхание» в возможность расслабиться и получать удовольствие от своей жизни.

Вдыхая, я успокаиваю свое тело.

Выдыхая, я улыбаюсь.

Пребывая в настоящем,

Я переживаю восхитительные мгновения.

Произнося это четверостишие, координируйте первую строку с вдохом, вторую строку - с выдохом, и т.д. - и, конечно же, произнося каждую из этих строк, выполняйте соответствующие действия, т.е. успокаивайте свое зело, улыбайтесь самому себе (см. врезку «Научитесь полуулыбке далее в этой главе) и, проживая каждое очередное мгновение своей жизни, испытывайте восхитительные ощущения. Освоив это упражнение, произносите такие слова: «Успокаиваюсь, улыбаюсь, это мгновение, восхитительное мгновение». Если вам не по душе терминология, которую предлагает Фич Нат Хан, придумайте собственные четверостишия для каждой из стандартных ситуаций своей повседневной жизни, таких как дыхание, прием пищи, прием ванны, работа и даже беседа по телефону или приготовление к ванне.

Обращайте внимание на то, как те или иные ситуации влияют на вас

Когда вы начнете включать в свою формальную практику максимальной включенности в текущую ситуацию, помимо

дыхания, весь спектр своего сенсорного опыта (см. главы 6 и 11***),*** вы сможете перенести это внутреннее осознание и на другие виды своей деятельности. Вместо того чтобы утрачивать контакт с самим собою во время просмотра телевизионных программ, управления автомобилем или работы за компьютером, лучше поддерживайте в себе то, что один из моих учителей называет ***дуальным осознанием,*** т.е. одновременное осознание того, что происходит вокруг вас, и того, как данная ситуация (или деятельность) влияет на вас.

Сделайте медитацию своим помощником в работе

Из-за жесткого рабочего графика, неослабного контроля со стороны начальства и постоянной угрозы сокращений, нависающей, подобно дамоклову мечу, над многими из нас, работа становится серьезным испытаниям не только для рядовых работников, не и для руководителей всех рангов. Даже представители традиционно стабильных профессий (например, преподаватели и медицинские работники) испытывают сильный стресс в связи с укрупнением учебных групп и появлением крупных организаций, занимающихся оказанием медицинских услуг. Но какой бы ни была конкретная ситуация у вас на работе, вы можете снизить свой стресс, придерживаясь моих рекомендаций по медитированию во время работы.

- Каждое утро, отправляясь на работу, твердо решите оставаться спокойным и расслабленным. Если есть возможность проведите краткий сеанс медитации перед тем, как отправиться на работу, задав тон на предстоящий рабочий день.

- Относясь с максимальным осознанием ко всему что происходит с вами и вокруг вас, вы можете выявить ситуации, которые по-настоящему усложняют вам жизнь. - и, по мере возможности, избегать или изменять их в благоприятную для себя сторону. Ваша работа может много требовать от вас, однако в любом случае не следует брать на себя больше того, что вы в состоянии выполнить.

- Обратите внимание на то, как ваше сознание способствует нарастанию стресса, вызывая у вас, например, негативные

самооценки - «мне никогда не везет» или «я никогда не справлюсь с этой работой» - или, заставляя думать, что вы не способны на большее или что ваш начальник и коллеги строят козни против вас. Мягко отстранитесь от подобных измышлений и полностью сосредоточьтесь на том, чем вы заняты в настоящий момент.

- Вместо того чтобы в очередной раз включать кофеварку и добавлять очередную порцию кофеина к прочим стрессорам, используйте свои перерывы в работе для спокойного медитирования у себя в офисе или в рабочем помещении. Проведя сеанс медитации, вы почувствуете себя расслабленным и посвежевшим.

- Проводите обеденный перерыв с симпатичными вам людьми. В конце концов, проведите это время наедине с собой. Во время обеденного перерыва можно, например, просто прогуляться на свежем воздухе или выполнить комплекс легких физических упражнений, что также превосходно снимает стресс.

Ежедневно отводите несколько минут для короткого перерыва в работе, делайте несколько глубоких вдохов и выдохов, следите за своим дыханием, встаньте со стула, потянитесь и пройдитесь туда-сюда по комнате.

- Практикуйте использование полуулыбки, излучая, таким образом, благожелательность и любовь на самого себя и окружающих. Общаясь с коллегами, делайте это в теплой и дружелюбной манере. Один знакомый медитатор рассказал мне, что очень часто ему удается разрядить напряженную атмосферу в своем офисе лишь за счет искренней улыбки и благожелательного отношения к коллегам по работе,

Не исключено, что со временем вы начнете замечать, что управление автомобилем на высокой скорости вызывает вас напряженность, просмотр определенных телевизионных программ вызывает нервное возбуждение, а долгие разговоры по телефону истощают энергию. Вам вовсе необязательно выносить суждения или планировать улучшения, основываясь на выводах из ваших наблюдений. От вас требуется лишь зафиксировать в памяти, что такие-то события, ситуации или иные внешние факторы вызывают у вас стресс. Если вы

твердо намерены извлечь как можно больше пользы из медитации, которой вы так упорно занимаетесь, то со временем вы увидите, что вполне естественным, непринужденным образом абстрагируетесь от стрессоров (вредных привычек, способа проведения свободного времени, людей и рабочей обстановки и пр.) и, напротив, тяготеете к ситуациям, которые вызывают у вас чувства покоя, расслабления гармонии и тесной связи с самим собою и другими людьми.

Когда ваши страдания и стресс базируются на ваших навязчивых стереотипах и проблемных эмоциях (см. главу 11), воспользуйтесь дуальным осознанием, чтобы оценить свою реактивность и организовать внутри себя пространство, чтобы испытать все это внутри себя и подружиться с ним, вместо того чтобы выплескивать весь этот негатив на других людей.

Как применять медитацию в своих повседневных занятиях

Все что вы делаете или ощущаете в своей обычной повседневной жизни, может служить поводом для практикования метода максимальной включенности в текущую ситуацию. Однако начать можно со своих рутинных, повседневных занятий - тех, которые вы выполняете, что называется, на автопилоте, и во время которых предаетесь размышлениям. Даже эти занятия могут доставлять человеку истинное удовольствие, если выполнять их с максимальным вниманием и старанием. В последующих разделах я перечисляю такие занятия и расскажу, как делать их с максимальным осознанием.

Мытье посуды

Если отбросить в сторону ваши мысли о том, вы могли бы заняться чем-либо более значительным, осмысленным и конструктивным, чем просто мытье посуды (вытирание пыли, глажка белья), то может оказаться, что даже самая обыкновенная работа способна доставить вам истинное удовольствие. В процессе мытья посуды попытайтесь почувствовать контуры тарелок и кастрюль. Принюхайтесь к запаху средства для мытья посуды, почувствуйте кончиками пальцев скользкую поверхность тарелок, прислушайтесь к звяканью посуды, почувствуйте, как

приятно смывать остатки пищи и грязи, оставляя посуду чистой и готовой к использованию.

Работа за компьютером

Углубившись в информацию на экране вашего компьютера вы перестаете ощущать собственное тело и не замечаете, что происходит вокруг. Останавливайтесь время от времени, чтобы сосредоточиться на своем дыхании и обратить внимание на то, как вы сидите. Если ощущаете напряжение в теле и вытягиваете голову вперед, плавно распрямите позвоночник (как описано в главе 7) и расслабьте тело. Во время работы за компьютером необходимо регулярно делать паузы, переключать внимание на свое тело, совершать глубокие вдохи и выдохи и расслабляться.

Управление автомобилем

Что вызывает более сильный стресс, чем вождение автомобиля на оживленной автотрассе? Приходится постоянно останавливаться и трогать с места, помнить о проблемах, подстерегающих вас на каждом шагу и создающих угрозу вашей жизни. Зачастую вы лишь усиливаете этот стресс, пытаясь добраться до пункта назначения быстрее, чем это возможно, нервничая и возмущаясь, когда это не удается.

В качестве эффективного средства от стресса, возникающего во время управления автомобилем, используйте метод максимальной включенности в текущую ситуацию. Прежде чем отправиться в путь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Во время езды периодически возвращайтесь к отслеживанию своего дыхания, сознательно избавляясь от напряжения и стресса. Почувствуйте руль в своих руках, давление своих ступней на педали, вес своего тела в сидении. Обращайте внимание на свою склонность критически оценивать действия других водителей, награждать их нелестными эпитетами, раздражаться и проявлять нетерпение. Обратите внимание на то, как музыка или ток-шоу, которые вы слушаете по радио, влияют на ваше настроение во время езды. Включив свое внимание на полную мощность, вы поймете, что окружающие вас водители, как и вы, управляют многотонными приспособлениями из стали и пластмассы, которые так же, как и вы, любят и страдают. В результате у вас может возникнуть желание вести свой автомобиль более осознанно и осторожно

Беседа по телефону

Беседуя по телефону, старайтесь не утрачивать связь со своим дыханием и обращайте внимание на то, как влияет на вас этот разговор по телефону. Может быть, одни темы вызывают у вас гнев, страх или печаль, а другие доставляют вам удовольствие или радость? Может, вы нервничаете или занимаете

оборонительную позицию? Подумайте, по какой причине вы поддерживаете беседу. Не пытаетесь ли вы оказать влияние на своего собеседника, убедить его в чем-то? Может быть, вами руководит зависть или обида? Возможно, вы хотите понравиться своему собеседнику или продемонстрировать свои достоинства? Возможно, вы просто автоматически подыгрываете собеседнику, не думая ни о прошлом, ни о будущем?

Просмотр телевизионных программ

Как и во время работы за компьютером, во время просмотра телевизионных программ вы можете совершенно забыть о том, что у вас есть тело. (Подробнее о медитации и телевидении см. в главе 8.***)*** Сделайте паузу во время рекламного блока, выключить звук, прислушайтесь к своему дыханию, сосредоточьте внимание на текущем моменте. Встаньте, пройдитесь по комнате, выгляните в окно, пообщайтесь с членами своей семьи. (Подобно многим людям, вы, наверное, время от времени пытаетесь совместить прием пиши с просмотром телевизионных программ, но из такого совмещения не выйдет ничего хорошего, если вы не сосредоточитесь на тем, ***что*** вы едите. Кроме того, как известно каждому культурному человеку, бездумное поглощение пищи принести вашему организму только вред.)

Физические упражнения

Физические упражнения предоставляют прекрасную возможность переключить внимание с мыслей, копошащихся у вас и голове, на простые, повторяющиеся движения вашего тела. К сожалению, многие люди во время бега трусцой или при выполнении других физических упражнений надевают наушники, включают плейер и полностью отключаются от происходящего вокруг. Когда в следующий раз вы придете в спортзал или решите побегать трусцой часок – другой на стадионе пли и парке, постарайтесь полностью сосредоточиться на отслеживании своего дыхания. (Даже если выполняемые вами физические упражнения достаточно сложны и требуют большой концентрации внимания, вы все равно можете время от времени возвращаться к отслеживанию дыхания.) Попытайтесь также при выполнении физических упражнений сосредоточиться на своем теле - на том, как сокращаются мышцы, как кожа соприкасается со спортивными снарядами (или с полом), на ощущениях тепла, удовольствия или физического напряжения. Обратите внимание и на го, что отвлекает вас от выполнения физических упражнений. Возможно, вас беспокоит то, как вы выглядите со стороны? Возможно, вам кажется, что все обращают внимание на ваш лишний вес? Возможно, вы настолько увлечены мечтами об идеальной фигуре, что совершенно забываете о том, что происходит с вами в данный

момент? Зафиксируйте это обстоятельство в своей памяти, а затем вернитесь к своим ощущениям. Возможно, вы станете получать такое удовольствие от выполнения физических упражнений, что просто перестанем обращать внимание на то, как вы выглядите со стороны.

Внимание, внимание и еще раз внимание!

Постоянно подчеркивая свое благоговейное отношение к упорному труду и важность самых простых, обычных вещей, традиция дзен заключает в себе множество историй, которые превозносят достоинства метода максимальной включенности в текущую ситуацию в повседневной деятельности человека. Вот две мои любимые истории.

Первая история повествует о том, как один предприниматель пришел к знаменитому мастеру и попросил его изобразить японские символы, которые точнее всего отражают дух дзен-буддизма. Мастер изобразил на бумаге лишь один символ, обозначающий *внимание.*

«Не может быть, чтобы дух дзен-буддизма отображался лишь одним этим символом», - недовольно заметил предприниматель.

«Да, ты прав», - ответил мастер и изобразил на бумаге еще один символ, обозначающий *внимание.* Получилось: *Внимание, внимание.*

На этот раз предприниматель разозлился: «Ты издеваешься надо мной, старик», - возмутился он, и его лицо побагровело от гнева.

Не говоря ни слова, мастер изобразил на бумаге еще один символ, обозначающий *внимание.* В итоге получилось: *Внимание, внимание, внимание.*

Во второй истории рассказывается о том, как один странствующий монах прибывает в знаменитый монастырь и начинает взбираться вверх по тропинке, ведущей на вершину горы. Внезапно он замечает листик салата, увлекаемый вниз горным ручьем. «Гм, - размышляет вслух монах, - мастер, который позволяет своим ученикам столь небрежно относиться к приготовлению пищи, недостоин того, чтобы я тратил на него свое драгоценное время и внимание».

В тот самый момент, когда монах уже был готов повернуть обратно, он увидел самого главного повара, который

стремительно бежал вниз вдоль ручья, пытаясь поймать уплывавший от него листик салата.

«Да, - подумал странствующий монах, еще раз меняя направление своего движения, - похоже, мне следует остановиться в этом монастыре. Мне кажется, здесь есть чему поучиться».

Семейные занятия медитацией: домочадцы, дети и все, кто любит вас и кого любите вы

Если вы - начинающий медитатор - энтузиаст, то семейная жизнь может явиться для вас источником не только дополнительных возможностей, но и дополнительных проблем. С одной стороны, вы захотите привлечь членов своей семьи к совместному медитированию. (Иногда они охотно откликаются на ваше предложение; иногда приходится долго убеждать их, а порой - даже заставлять.) С другой стороны, может оказаться, что именно самые близкие вам люди особенно бесцеремонно вторгаются в новообретенную и столь хрупкую умиротворенность вашего сознания, на какую малознакомые люди вряд ли решились бы.

Например, только ваша супруга (ваш супруг) знают слова, способные вызвать у вас приступ ярости или обидеть до глубины души. А ваши дети наверняка обладают уникальной способностью выводить вас из себя или нарушать порядок, к которому вы так привыкли. (Вы без труда поймете, о чем я говорю, если когда-либо пытались расслабиться и отслеживать свое дыхание, когда ваш годовалый ребенок капризничает или когда ваш сын-подросток пытается объяснить вам, почему он вчера явился домой в два часа ночи.)

Вы, несомненно, можете попытаться включить формальную практику медитации в ваши семейные отношения, если ваши домочадцы понимают вас и готовы поддержать. Но даже если они не испытывают ни малейшего интереса к медитации, вы можете использовать связывающие вас узы, чтобы уделять самое пристальное (осознанное) внимание сложившимся у вас стереотипам реагирования и поведения. (Подробнее о том, как добиться этого, см. в главе 11.) В конечном счете, семейная жизнь, как ничто другое, способна открыть вашу душу.

Совместное медитирование с детьми

Привыкнув к медитации, вы, возможно, захотите, чтобы пользу от занятий медитацией получали не только вы сами, но и ваши дети (внуки, крестники и племянники). Впрочем, они ведь видят, что вы ежедневно проводите по одному или несколько сеансов медитации. Не исключено, что это вызовет у них интерес и желание самим позаниматься медитацией, присоединившись к

вам. (Вообще, говорят, дети охотно подражают своим родителям практически во всех их поступках - как в хороших, так и в плохих.) Если ваши дети проявляют интерес к занятиям медитацией, обязательно проинструктируйте их ***кратко*** и предложите помедитировать вместе. Не следует ожидать, что их энтузиазм окажется устойчивым. Маленьким детям, как правило, бывает очень нелегко сосредоточивать свое внимание на одном объекте в течение продолжительного времени. Детям постарше сделать это еще труднее - у них появляются другие интересы, не имеющие ничего общего с медитацией.

Как вы, наверное, заметили, дети в возрасте шести-семи лет проводят немало времени в состоянии удивления и восхищения. Вместо того чтобы пытаться научить их тому или иному формальному методу медитации, участвуйте как можно чаще в их занятиях. Пытайтесь привлечь их внимание к подробностям жизни и побуждайте их просто наблюдать жизнь, не интерпретируя ее. Поднимите с земли лист и внимательно рассмотрите его вместе со своим ребенком, понаблюдайте вместе за муравьями, снующими в траве, посмотрите вместе на звезды, рассыпанные по ночному небу. Чтобы защитить развитие у ребенка естественной способности к медитации, ограничьте время, которое он проводит у телевизора и за компьютером (помните, что просмотр телепрограмм и чрезмерное увлечение видеоиграми подавляют любознательность и фантазию ребенка), не пытайтесь искусственно подергивать интеллектуальное развитие своего ребенка.

Если ваш ребенок в более старшем возрасте проявляется интерес к медитации, ознакомьте его с формальными методами медитации, такими как отслеживание собственного дыхания или повторение мантры, но ни в коем случае не принуждайте его медитировать. Превратите совместные занятия медитацией в легкую и увлекательную игру. Предоставьте своему ребенку самому решать, будет ли он сегодня заниматься медитацией и как долго. Медитация окажет наиболее благоприятное влияние на вашего ребенка, если сделает ***вас*** спокойнее и счастливее. Когда ваши дети увидят, что в результате регулярных занятий медитацией вы меняетесь к лучшему, они сами, без какого-либо

принуждения с вашей стороны потянутся к медитации, поскольку захотят получить от медитации такую же пользу, какую получили вы.

Медитирование с членами семьи

Подобно молитве, медитация сплачивает семью. Сидя молча вместе - хотя бы несколько минут, - вы естественным образом настраиваетесь на более глубокий уровень бытия - на тот уровень, где любые различия и конфликты кажутся неважными. Кроме того, можно практиковать особые методы, в которых, например, вы пытаетесь открыть навстречу друг другу свои души, посылая друг другу любовь и принимая ее (см. врезку «Установите более глубокий контакт со своим партнером» ниже в этой главе). Если члены вашей семьи согласятся, включите занятия медитацией в свои распорядок дня. Например, посидите вместе в молчании несколько минут перед ужином или поразмышляйте над чем-нибудь хорошим, что произошло с вами в течение дня, прежде чем отравиться спать.

Семейные ритуалы предоставляют замечательную возможность попрактиковать совместно метод максимальной включенности в текущую ситуацию, и ощутить более глубокую душевную друг с другом. Если вы предложите членам своей семьи присоединиться к вам во время приготовления еды или работы в саду - когда вы выполняете эти работы с максимальной включенностью в текущую ситуацию, - они, наверное, заметят новое качество вашего внимания и наверняка последуют вашему примеру. Разумеется, вы можете сколько угодно рассказывать о пользе медитации, однако ваш личный пример куда действеннее, чем ваши слова. Время от времени можно также практиковать с членами вашей семьи медитацию за едой (см. врезку «Как повысить удовольствие от еды путем осознанного поглощения пищи» выше в этой главе) - важно лишь, чтобы во всем этом присутствовали элементы игры, любви и релаксации.

Обнимайте своего ребенка от всего сердца

Вместо того чтобы заниматься с детьми формальной медитацией, вы можете превратить такое простое, повседневное

проявление своей любви к ребенку, как объятия, в замечательную возможность отслеживать свое дыхание и практиковать максимальную включенность в текущую ситуацию. Когда вам в очередной раз захочется обнять своего ребенка, обратите внимание на то, как именно вы обнимаете его. Вы прижимаете его к себе или держите на некотором расстоянии? Задерживаете ли вы при этом свое дыхание, кружится ли у вас голова или вы сдерживаете проявления своей любви, поскольку чем-то раздражены или расстроены? Может быть, эти объятия носят для вас несколько формальный характер, и вы торопитесь приступить к другим, «более важным» делам? Не исключено, что, разобравшись в своих чувствах, вы будете немало удивлены. (Разумеется, результат «исследования» может вас полностью удовлетворить - тогда можете не читать врезку до конца!) Вместо того чтобы осуждать себя, попытайтесь обнимать своего ребенка по-другому. Когда у вас в очередной раз возникнет желание обнять своего ребенка (партнера, друга или кого-нибудь из членов вашей семьи), обнимите его и сделайте небольшую паузу, расслабьте свое тело и, с полным осознанием, совершите три-четыре цикла дыхания. Оставьте это осознание в своем сердце и направьте свою любовь на того, кого вы обнимаете. (Подробнее о том, как открыть свою душу и распространять свою любовь на других людей, см. в главе 10.) Возможно, вы придете к выводу, что такие объятия доставляют вам гораздо больше удовольствия - и что ваши дети чувствуют при этом большую любовь и нежность с вашей стороны.

Медитация и сексуальная жизнь

«Зачем мне медитировать во время полового акта? - удивитесь вы. - У нас и без того все замечательно. Чего же нам еще желать?» Что ж, у меня есть вполне убедительный ответ на эти вопросы: удовольствие от секса можно значительно увеличить, если полностью сосредоточиться на нем и целиком отдаться ему. У многих людей во время полового акта голова полна мыслей. Сексуальные фантазии бушуют у них в голове не только тогда, когда они остаются одни, но и во время полового акта с партнером. Однако реальный половой акт происходит «здесь и сейчас», прикосновение за прикосновением, ощущение за ощущением. Когда ваша голова занята мыслями, вы упускаете главное - и уменьшаете удовольствие.

Люди, занимающиеся любовью в медитационном стиле, отмечают повышение своей способности реагировать на действия партнера. Кроме того, они утверждают, что испытывают более сильный оргазм. Еще важнее, наверное, то обстоятельство, что максимальная включенность в текущую ситуацию помогает вам вложить в свой половой акт большую любовь, позволяет достичь более тесного единства со своим партнером и превратить секс в подлинно духовный опыт.

Ниже приводится несколько рекомендаций относительно медитативного подхода к половому акту. Поделитесь этими рекомендациями со своим партнером - если, конечно, ему это интересно. Однако следует помнить, что даже если вы будете пользоваться этими рекомендациями самостоятельно, качество ваших половых контактов повысится настолько, что это может заставить вашего партнера последовать вашему примеру.

- Вносите в свои половые контакты как можно больше любви. Прежде чем приступать к половому акту, уделите какое-то время тому, чтобы войти со своим партнером в духовный контакт, полный искренности и любви. Посмотрите друг другу в глаза с любовью и нежностью, продемонстрируйте какие-то другие признаки искренней любви или прошепчите нежные слова (можно даже выполнить упражнение, описанное во врезке. Установите более глубокий контакт со своим партнером»). Иными словами, необходимо сделать все, чтобы устранить незримые барьеры, разделяющие вас, и открыть свои души навстречу друг другу.

- Постарайтесь увидеть в своем партнере нечто возвышенное, и даже божественное. В традиционных

медитативных сексуальных практиках Индии и Тибета сексуальные партнеры рассматривают друг друга как бога и богиню, как воплощение божественного мужского и женского начала. Возможно, вы со своим партнером еще не готовы зайти так далеко, но, несомненно, можете вызвать в своей памяти чувства благоговения и поклонения, которые вы испытывали к своему партнеру, когда впервые влюбились в него.

- Присутствуйте «здесь и сейчас» - и побыстрее возвращайтесь, если что-то уведет вас в сторону. После того как вы почувствуете связь между своими половыми органами и сердцем, начните нежно и с любовью прикасаться друг к другу, включив свое осознание на полную мощность. Обнаружив, что у вас в голове начинают возникать какие-то фантазии или кружится голова, мягко вернитесь к тому, что происходит «здесь и сейчас». Если какие-либо посторонние чувства, такие как негодование, возмущение или обида, мешают вам ощутить полное духовное единение с партнером, не пытайтесь сделать вид, что ничего не произошло, - просто остановитесь и пообщайтесь какое-то время друг с другом, пока между вами снова не установится полный духовный контакт.

- Притормозите и настройтесь. Подмечайте у себя каждую, даже малейшую тенденцию «перейти на автопилот», особенно при нарастании страсти. При появлении такой тенденции несколько притормозите и настройтесь на весь спектр своих ощущений, а не на одни лишь физические. В этом случае вы получите от полового акта больше удовольствия и в то же время сможете лучше контролировать себя. Кроме того, постарайтесь настроиться на своего партнера. **Не** стесняйтесь спросить у него, каких именно действий он ожидает от вас в тот или иной момент.

- Не забывайте о необходимости правильно дышать. Испытывая сильную страсть, большинство людей, как правило, сдерживает дыхание. К сожалению, это может снизить получаемое вами удовольствие и ускорить наступление оргазма. Сознательное, осознанное дыхание удерживает вас здесь и сейчас, расслабляет ваше тело и существенно усиливает получаемое вами удовольствие.

- Когда энергия начинает доходить до пика, остановитесь на несколько мгновений, подышите синхронно друг другу и расслабьтесь. Этот шаг может показаться противоречащим тому, что подсказывает нам интуиция (большинство людей, возбуждаясь, ускоряют свои движения), но на самом деле это является потайным входом в новый мир сексуального удовольствия. Отказываясь от стремления как можно быстрее достичь цели, просто расслабляясь и совершая вдохи и выдохи

синхронно друг другу, вы углубляете свое духовное единение и открываете для себя более высокое удовольствие (во многих отношениях это похоже на то, что мистики называют экстазом). Когда вы чувствуете, что ваша страсть идет на убыль, снова перейдите в активную фазу полового акта - что, впрочем, не мешает вам остановиться и подышать синхронно друг другу, когда ваша энергия вновь достигнет пика, а затем снова вернуться к активной фазе полового акта, и т.д.

Установите более глубокий контакт со своим партнером

Если ваш партнер умеет медитировать, составьте совместный график занятии, чтобы медитировать вместе. Если хотите поэкспериментировать и установить более тесный контакт, выполните описанное ниже упражнение. (Это упражнение можно выполнить со своим близким другом.) Если ваш партнер не умеет медитировать, но хочет научиться, описанное ниже упражнение послужит для него прекрасным началом.

Сядьте друг напротив друга, тесно соприкоснувшись коленями. Положите руки перед собой и соедините их с руками своего партнера, причем ваши правые руки должны быть обращены ладонями вверх, а левые руки - ладонями вниз.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, как можно больше расслабляясь при каждом выдохе.

Настройтесь на дыхание своего партнера и постепенно синхронизируйте свои вдохи и выдохи с вдохами и выдохами вашего партнера.

Иными словами, вдыхайте и вдыхайте синхронно со своим партнером. Наслаждайтесь более глубокой гармонией и духовным единением, которые дарует вам этот единый ритм дыхания.

Через несколько минут начните менять смысл своих вдохов и выдохом.

Выдыхайте любовь, свет или исцеляющую энергию, направляя их на своего партнера; вдыхайте любовь и энергию, которые партнер направляет вам, и принимайте их в свое сердце. Продолжайте эту фазу упражнения ровно столько, сколько потребуется вам и вашему партнеру. Чтобы усилить эту связь, смотрите - но не слишком пристально - друг другу в глаза,

передавая взглядом любовь своему партнеру и принимая любовь, которую дарует вам его взгляд.

Когда вам покажется достаточно, вообразите, что любовь, циркулирующая между вами, охватывает всех, кого вы любите, и, в конце концов, распространяется на всех существ, населяющих вселенную, заряжая их жизненной энергией.

Завершите это упражнение, поклонившись друг другу или обняв друг друга.

При желании это упражнение можно продолжить взаимным массажем или, если вы любовники, совместной теплой ванной или душем или каким-либо вариантом медитативного полового акта.

Научитесь полуулыбке

Если присмотреться повнимательнее к классическим скульптурам Будды или к лицам мадонн эпохи Возрождения, то на их лицах можно заметить полуулыбку, которая выражает соединение безмятежности, невозмутимости и радости. Вьетнамский буддийский монах Фич Нат Хан утверждает, что, улыбаясь таким образом можно улучшить свое настроение и вызвать у себя ощущение счастья даже в тех случаях, когда обстоятельства вашей жизни не способствуют этому. «Едва заметная улыбка на наших устах концентрирует наше внимание и успокаивает нас самым удивительным образом, - пишет он в своей книге *Peace I- Every Step.* - Такая полуулыбка возвращает нам утраченное чувство умиротворения».

Данные современных научных исследований подтверждают этот вывод, указывая, что улыбка на нашем лице почти автоматически расслабляет мышцы нашего тела и оказывает на нашу нервную систему такое же влияние, как неподдельная радость. Между прочим, улыбаясь, вы побуждаете улыбаться других и делаете их немножко счастливее.

Ниже приводится несколько кратких рекомендации от Фич Нат Хана, с помощью которых вы научитесь полуулыбке.

Попробуйте прямо сейчас, сложить свои уста в полуулыбку.

Обратите внимание на то, как реагируют на эту попытку другие части вашего тела. Расслабляются мышцы живота, распрямляется спина (причем выпрямление происходит вполне естественным образом), меняется (пусть и незначительно) настроение. Вполне возможно, у вас возникнет внутреннее сопротивление попытке улыбаться, когда вы совсем не расположены к этому.

Сохраняйте полуулыбку хотя бы в течение десяти минут.

Не замечаете ли вы каких-либо перемен в том, как вы действуете или реагируете на действия других людей? Улыбаются

ли вам в ответ другие люди?

Когда в следующий раз вам покажется, что ваше настроение оставляет желать лучшего, попытайтесь сохранять на лице полуулыбку примерно полчаса и обратите внимание на перемены в своем настроении.

Глава 16

Использование медитации для лечения заболеваний и повышения производительности

В этой главе...

- Последние достижения медицины, изучающей взаимосвязь телесной и духовной оболочек человека
- Как медитация способствует процессу излечения заболеваний
- Свет, образы, звуки и дыхание способствуют излечению
- Какие методы медитации помогают справляться с повседневными обязанностями
- Как медитация повышает производительность труда

Если вы практикуете базовые методы медитации, которые излагаются в этой книге (особенно в главе 6), то рано или поздно заме гите, что ваше здоровье постепенно улучшается, ваша энергия и жизненные силы увеличиваются, вам становится легче выполнять работу, которая раньше отнимала у вас много сил, причем ваша эффективность возрастает. Западные исследователи подтверждают выводы традиционных целителей и учителей о том, что медитация обладает поистине замечательной способностью исцелять и укреплять тело и повышать производительность человека, тренируя его разум и открывая его душу. (Если вы не доверяете моим словам, ознакомьтесь с результатами исследований, приведенными в главе 19, или с подробным перечнем преимуществ медитации, приведенным в главе 2.)

Но как быть, если вам необходимо избавиться от конкретной проблемы со здоровьем, добиться лучших результатов в теннисе или повысить производительность труда? Может ли медитация предложить вам какую-то конкретную помощь? Разумеется, может! Целители - как древние, так и современные - выработали замечательные методы медитации, способствующие процессу излечения заболеваний (с некоторыми из этих методов вы

сможете познакомится в данной главе). Кроме того, менеджеры и спортивные тренеры с недавнего времени с успехом применяют принципы медитации для повышения производительности и спортивных результатов.

Я говорил, что, приступая к занятиям медитацией, вы не должны ставить перед собой каких-го далеко идущих целей. Однако сейчас я постараюсь показать вам, как на практике применить навыки, которые вы освоили, читая предыдущие главы, - а если вы начали читать мою книгу с этой главы, то можете ознакомиться с соответствующими методами прямо здесь.

Медитация способствует излечению ваших болезней

Люди, практикующие медитацию, еще в древние времена обратили внимание на связь между медитацией и лечением заболеваний, вспомните великих духовных учителей прошлого - многие из них пользовались славой и огромным авторитетом среди людей не только по причине своей необычайной мудрости и состраданию к несчастным, но и, в немалой степени, благодаря своей способности исцелять людей, которые казались неизлечимо больными. Иудейский мистик по имени Баал Шемов творил чудеса и лечил тяжелые заболевания, а Будда пользовался славой целителя, поскольку проповедуемые им методы помогали облегчить страдания.

Для обычных людей - таких, как вы и я, - наверное, еще важнее то обстоятельство, что эти учителя придумали особые методы медитации, которые помогаю) людям, занимающимся медитацией, развивать возможности своего тела. Приходилось ли вам слышать о йогах, которые умеют останавливать свое сердце и часами оставаться бездыханными? Приходилось ли вам слышать, о тибетских монахах, которые способны вырабатывать внутреннее тепло в количествах, позволяющих им высушивать на своем теле влажное шерстяное одеяло, когда наружная температура опускается ниже нуля? Такие люди действительно существуют, а их выдающиеся способности зафиксированы западными исследователями.

Область медицины, изучающая взаимосвязь телесной и духовной оболочек человека, возникла в 1970-е годы, когда ученые, изучавшие способности медитаторов прошедших подготовку на Востоке, пришли к выводу, что сознание человека способно оказывать необычайно сильное влияние на его тело - или, точнее, что тело и сознание человека неразделимы. В последующие годы исследователи, изучавшие иммунную реакцию, показали, что иммунная и нервная системы неразрывно связаны между собой и что психологический и эмоциональный стресс способен подавлять защитные функции человеческого организма и вызывать рост или распространение заболеваний, обусловленных дефектами иммунной системы. (Подробнее о взаимосвязи телесной и духовной оболочек человека, а также о пользе медитации для здоровья см. в главе 2.)

В наши дни большинство врачей признают огромное значение психологических факторов, а также важность релаксации и снижения стресса для здоровья человека.

Спешу порадовать вас: чтобы воспользоваться целительными способностями медитации, вам не придется контролировать свой пульс или метаболизм. Достаточно будет сесть поудобнее, сосредоточиться и выполнить одно из упражнений, приведенных в данном разделе. Разумеется, желательно наличие базового опыта медитации (такой опыт вы можете приобрести, обратившись к главе 6). При наличии сильной мотивации начинать можно прямо с этого раздела, тогда необходимые знания нам придется приобретать по ходу дела.

Что означает слово «исцеление»

Как я указывал вначале того раздела, исцеление предполагает возврат к внутреннему состоянию целостности и благополучия. Возьмем, к примеру, обыкновенную простуду. Выздоравливая, вы не становитесь другим человеком - вы просто возвращаетесь к тому состоянию, в котором пребывали до того, как подхватили простуду. Но почему люди часто говорят, когда простуда проходит: «Я снова чувствую себя человеком!»

Медитация, по своей внутренней природе, представляем собою самую глубокую разновидность исцеления. Болезнь,

которую медитация помогает излечить, является, возможно, самой тяжелой из всех болезней. Я имею в виду эпидемическое заболевание, известное под названием ***обособленность*** (или, еще хуже, ***отчуждения)*** от своего собственного бытия и от других живых существ и вещей в этом мире. (Подробнее об этом заболевании можно прочитать в главе 2.) Медитируя, вы избавляетесь от этой обособленности, постепенно восстанавливая связь - «здесь и сейчас» - со своими чувствами, своим чувственным опытом и прочими аспектами своего собственного «я», которые вы ранее, возможно, утратили. Другими словами вы словно бы восстанавливаете свою целостность, становитесь более цельным существом!

Еще более важным возможно, является то обстоятельство, что вы восстанавливаете связь со своей подлинной природой - ***чистым бытием*** как таковым, - которое само по себе является завершенным и совершенным. Стивен Левин, первым описавший медитацию для исцеления, называет это «исцелением, которое написано нам на роду».

Чем больше вы восстанавливаете связь с внутренне присущими вам целостностью и благополучием, тем больше наполняете жизненной энергией и любовью свою систему тело-сознание. (Как я указываю в главе 5, источник ***бытия,*** находящийся внутри вас, является источником всех позитивных, жизнеутверждающих качеств и чувств.) И, как вновь и вновь доказывают исследователи, эта энергия, дарующая вам жизнь, мобилизует целительные ресурсы вашего тела, укрепляет вашу иммунную систему и естественным образом способствует процессу выздоровления и обновления. Иными словами, избавляясь от своей обособленности (т.е. исцеляя ее), вы также способствуете исцелению своего тела.

Но даже если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием и никогда не сможете полностью исцелить свое тело, вы сможете добиться определенного улучшения («исцеления, которое написано нам на роду») - Вам не следует считать себя неудачником, если вы не сможете полностью излечиться от всех своих болезней. В конце концов, вы можете

стимулировать свое исцеление с помощью медитации, однако болезнь - это такой таинственный процесс, который всесторонне уяснить ни мне, ни вам просто не под силу. Как знать? Возможно, чтобы излечиться, вам следует несколько замедлить темп своей жизни, пересмотреть систему своих приоритетов и восстановить связь с самим собою. Подобно некоторым другим жизненным обстоятельствам, болезнь может служить мощным источником сигнала, призывающего вас радикально изменить свою жизнь.

Как исцеляет медитация

Помимо избавления от обособленности, базовые методы медитации, излагаемые в этой книге (особенно в главах 6 и 10), способствуют процессу исцеления. Такой результат достигается несколькими важными способами.

Любовь и единение

Как указывает доктор медицинских наук Дин Орниш в своем поистине новаторском исследовании, любовь - более важный фактор исцеления, чем любой другой, в том числе диета и физические упражнения. Если вы хотите вылечить свое сердце, утверждает Дин Орниш, вы должны открыть его. Выводы, к которым пришел Дин Орниш были подтверждены исследованиями раковых заболеваний, СПИДА и других смертельно опасных болезней. Давая вам возможность ощутить любовь в своем сердце (которая, как я неоднократно подчеркивал в этой книге, является не просто эмоцией, а непосредственным выражением самого ***бытия),*** медитация поддерживает не только ваши внутренние органы, но и вею вашу систему тело-сознание.

Снижение напряженности и стресса

Вырабатывая у вас способность расслаблять свое тело и успокаивать свое сознание (см. главу 6), медитация служит превосходным средством профилактики заболеваний путем снижения стресса - главной причины многих недугов, начиная с сердечных заболеваний и инсульта и заканчивая гастроэнтерологическими заболеваниями и головными болями. В частности. Ион Ка-бат-Зинн, автор бестселлера ***Wherever You Go, There You Are***, разработал программу снижения стресса, базирующуюся на буддийской медитации по методу

максимальной включенности в текущую ситуацию. Участники этой программы учатся не только тому, как снижать стресс в ходе занятий медитацией, но и тому, как получать пользу от распространения метода максимальной включенности в текущую ситуацию на все сферы своей жизни.

Восстановление взаимного соответствия и баланса

Традиционные методы исцеления, такие как ***айюрведа*** (традиционная индийская медицина, предполагающая лечение травами и диету) и китайская медицина, а также более современные подходы, такие как хиропрактика и остеопатия, исходят из того, что тело заболевает, когда оно оказывается разбалансированным или рассогласованным. Медитация замедляет скорость работы сознания до скорости дыхания, что приводит к восстановлению баланса и гармонии в теле и способствует излечению болезни. Между прочим, пребывание в положении сидя с прямой спиной (см. главу 7) способствует выпрямлению позвоночника и беспрепятственному движению животворящей энергии сквозь тело, что в свою очередь вызывает улучшение физического и психологического состояния человека.

Открытие и смягчение

Если вы такой же, как большинство людей, то болезненное состояние наверняка вызывает у вас такие негативные эмоции, как нетерпение или раздражение. Возможно, вы корите и браните себя, словно болезнь является пороком, достойным самого сурового осуждения. К сожалению, эти отрицательные эмоции усугубляют ваше страдание - и даже усиливают заболевание, - вызывая излишнее напряжение. Регулярно занимаясь медитацией, вы вырабатываете у себя способность открываться навстречу своим ощущениям (даже если речь идет о весьма неприятных ощущениях) и смягчать их, вместо того чтобы осуждать их или пытаться отделаться от них.

Создайте внутри себя пространство для всех своих эмоций

Когда в процессе медитации вы воспринимаете все свои ощущения, тем самым вы создаете благоприятную среду, в которой ваши чувства могут всплывать на поверхность и высвобождаться («испаряться»), вместо того чтобы подавляться или, наоборот, проявляться в виде тех или иных действий. (Подробнее о медитировании с эмоциями см. в главе 11.) Результаты многочисленных исследований показывают, что невыраженные чувства, заключенные в теле, образуют точки напряженности и стресса, которые со временем могут внести существенный вклад в развитие заболеваний, угрожающих жизни человека, таких как рак и сердечные заболевания. Между прочим,

у вас естественным образом возникает ощущение большей бодрости и полноты сил - и, следовательно, большего здоровья, - когда у вас появляется возможность полнее испытывать свои чувства.

Гармония, радость и благополучие

Положительные качества, такие как счастье, радость, умиротворение и благополучие, не появляются откуда-то со стороны, от какого-то другого человека или предмета. Напротив, они возникают внутри вас самым естественным и непроизвольным образом, подобно воде, извергающейся из источника. От вас требуется лишь создать надлежащую внутреннюю среду - что и происходит, когда вы медитируете. (Разумеется, вы всегда можете культивировать в себе положительные эмоции, такие как любовь и сопереживание, как я описываю в главе 10.) Западные исследователи показали, что эти положительные качества коррелированы со многими благотворными реакциями человеческого организма, такими как понижение кровяного давления, улучшенные иммунные реакции, высвобождение естественных «устранителей боли», которые называются ***бета-эндорфинами.*** (С дополнительной информацией о пользе медитации для здоровья можно ознакомиться в главе 2.) Как говорится в Библии, «Счастье сердца дарует жизнь каждому; радость - вот что продлевает наши дни» (Экклез. 30:5).

Освобождение от вредных привычек и навязчивых стереотипов

В конечном счете, в основе всех наших страданий и стресса лежит иллюзия нашей обособленности и изолированности от других людей и жизни, которая протекает вокруг нас. Согласно тибетскому ученому и мастеру медитации Тулку Тхондупу, автору книги ***The Healing Power of Mind***, «жизнь в мире и спокойствии, свобода от эмоциональных недугов и ослабление мертвой хватки, которой мы цепляемся за собственное «я», является самым главным лекарством, которое обеспечивает нам духовное и физическое здоровье». Когда вы постепенно начнете освобождаться от навязчивых стереотипов (которые глубоко коренятся не только в вашем теле, но и в сознании), вы станете менее эмоционально-реактивным (что приводит к снижению стресса) и более позитивно-отзывчивым (даже радостно-отзывчивым) на жизнь, которая развертывается перед вами во ***всех*** своих проявлениях. (Подробнее о том, как поступать со своими навязчивыми стереотипами, см. в главе 11.)

Пробуждение к духовной составляющей

Герберт Бенсон, д-р медицинских наук и профессор

Гарвардской медицинской школы, разработал метод, известный как Relaxation Response («Релаксационная реакция см. главу 2), на основе исследования людей, которые повторяли какое-либо простое слово или фразу, т.е. ***мантру.*** Но со временем Герберт Бенсон пришел к выводу, что чем более осмысленной является такая мантра, тем более эффективным оказывается этот метод с точки зрения релаксации тела и ускорения излечения. «Если вы по-настоящему верите в свою персональную философию или в Бога, - указывает Герберт Бенсон в своей книге ***Beyond the Relaxation Response.*** - то вполне возможно, что вам удастся расширить возможности своего разума и тела в такой мере, о которой сейчас можно лишь мечтать». Иными словами, расширяя рамки своего осознания таким образом, чтобы оно охватывало, помимо прочего, духовную составляющую бытия, вы усиливаете целительную способность медитации.

Медитация на грани между жизнью и смертью

Многие учителя считают, что медитация приносит огромную пользу, помогая людям устанавливать мост через пропасть, разделяющую жизнь и смерть. Некоторые традиции, подобно дзен-буддизму, учат, что одна из основных целей медитации заключается в том, чтобы подготовить вас к переходу в иной мир.

Большинство традиций утверждают: чтобы определить, как тот или иной человек умрет, необходимо знать, как этот человек живет. (Если, например, неизменными спутниками вашей жизни являются такие отрицательные эмоции, как страх или гнев, то эти эмоции обязательно проявятся у вас в момент смерти. А если вы всю жизнь были спокойным, любящим и жизнерадостным человеком, то эти положительные эмоции наверняка наполнят ваше существо и в момент смерти.) Кроме того, многие традиции полагают, что сам по себе момент смерти может быть решающим фактором в определении, что случится потом. (Разумеется, в описании того, каким может быть этот следующий этап, разные традиции существенно расходятся между собой!)

Если вам небезразлично то, как вы будете умирать, вы

можете подготовиться к смерти с помощью медитации, которая поможет вам привнести в вашу нынешнюю жизнь больше мира и гармонии. Кроме того, способы медитации, представленные в этой книге, прививают вам навыки, которые, несомненно, пригодятся вам, когда вы вплотную подойдете к порогу, отделяющему жизнь от смерти.

Ниже описано несколько способов, которыми медитация может помочь вам (и тем, кого вы любите) умирать с полным осознанием происходящего и с любовью в сердце. (*Запомните:* медитация действительно может помочь вам сделать смерть более приемлемой и менее пугающей, однако следует подчеркнуть, что не может быть заведомо «правильного» или заведомо «неправильного» способа умереть, - каждый из нас живет и умирает по-своему.)

- **Оставайтесь полностью включенным в текущий момент.** Вряд ли стоит еще раз напоминать о том, что страх, сожаление и прочие негативные чувства усиливаются тысячекратно, когда вы приближаетесь к порогу, за которым вас ждет неизвестность. Сконцентрировав внимание на собственном дыхании или на каком-либо другом объекте, вы можете несколько успокоить свое сознание и удержать его от всплеска негативных эмоций.

- **Воспринимайте все, что возникает перед вами.** Недели, дни и мгновения, которые ведут нас к смерти, могут быть наполнены болезненными ощущениями, а также неприятными эмоциями и состояниями сознания, Если вы с помощью медитации научитесь принимать любые ощущения - положительные и отрицательные, то, несомненно, окажетесь лучше подготовленным к последним мгновениям своей жизни.

- **Откройте свою душу.** Если вы открываете свою душу для самого себя и для других (см. главу 10), то будете готовы принять любовь, когда вы так остро будете нуждаться в этом (вряд ли приходится сомневаться в том, что в момент смерти вы будете нуждаться в любви как никогда). Многие традиции учат, что любовь помогает построить мост через пропасть, разделяющую жизнь и смерть. Между прочим, люди, которые умирают с любовью в сердце, даруют бесценное наследие любви тем, кто остается жить.

- **Освободитесь от всего, что может доставить вам боль и страдание.** Регулярно сосредоточиваясь на собственном дыхании или на каком-либо другом объекте медитации, вы привыкаете освобождать свое сознание от мыслей, эмоций, предубеждений, симпатий и антипатий – и возможно, даже от того, кем, *как вам кажется,* вы являетесь. В традиции дзен-буддизма принято считать, что, когда вы овладеете искусством умирать именно

таким образом на своем коврике для медитации, реальная смерть не представит для вас какой-либо проблемы. Или, как утверждает Стивен Левин в своей книге *Healing into Lite and Death,* «преодолеть последнее мгновение и со всей искренностью переступить порог следующего мгновения означает умереть для жизни, исцелиться для смерти».

- **Вера в бессмертие души.** Углубляя свою связь с *бытием* (в противоположность мышлению о чем- либо или деланию чего-либо) посредством медитации, вы можете пробудиться к духовной, или сакральной, составляющей, которая наполняет нашу жизнь смыслом, но в то же время выходит за ее пределы. Как бы вы ни называли эту духовную составляющую - истинным «я», подлинной природой, Богом, духом или просто Нечто, - теперь вы знаете (а не просто верите в то), что нечто большее, чем ваше отдельное существование, информирует вашу жизнь и переживает вашу смерть (иными словами, остается после вашей смерти). Как вы, наверное, догадались, понимание этого делает вашу встречу со смертью гораздо более легкой.

Помимо подготовки вас к встрече с собственной кончиной медитация может научить вас тому, как стать источником поддержки дня любимых вами людей и ваши друзей, когда они окажутся на пороге смерти. Для этого достаточно применить перечисленные здесь принципы к тому времени, которое вы будете проводить с этими людьми, либо, сообщая им о том, что вы открыли для самого себя в процессе медитации (если они изъявляют готовность выслушать вас), либо даруя им всю свою любовь внимание, доверие и открытость. (Кроме того, вы можете облегчить их встречу со смертью, практикуя с ними так называемое «дыхание ах». Если хотите узнать больше о медитации и процессе умирания, прочитайте книгу Стивена Левина *Healing into Life and Death* или книгу тибетского учителя медитации Согьяла Ринпоче *The Tibetan Book of Living and Dying.)*

Целительная сила образов

В своей книге ***Staying Well with Guided Imagery*** психотерапевт и первопроходец метода управляемых образов (guided imagery) Беллерут Напарстек ссылается на результаты обширного исследования, которое устанавливает три базовых принципа, лежащих в основе целительной силы изображений. Эти принципы помогают объяснить эффективность способов медитации, перечисленных в данной главе и предполагающих широкое использование гои или иной совокупности образов. (Между прочим, эти образы вовсе необязательно должны быть зрительными: если у вас, например, в большей степени развито так называемое сенсорное или слуховое восприятие, тогда вы

можете ощущать или слышать «образы», а не видеть их.)

- Ваше тело реагирует на сенсорные образы так, словно они реальны. Если вы не понимаете, что такое сенсорные образы, вызовите в памяти сексуальные фантазии, воспоминания о прошлом отпуске или всю совокупность своих эмоций и чувств в связи с каким-либо реальным событием. Результаты одного из исследований, о которых упоминается в книге Беллерута Напарстека, показали, что 84% участников эксперимента, которые прикоснулись к ядовитому плющу, не обнаружили никакой реакции, когда, под гипнозом, им внушили, что данное растение является безвредным. Иными словами, их тела «поверили» образам, сформированным их сознанием, и не покрылись сыпью! Результаты других исследований показали, что пациенты могут использовать позитивные образы для увеличения количества антител в своей крови.

- В медитативном состоянии вы можете быстрее излечиваться, изменяться, обучаться и расти. Беллерут Напарстек использует термин ***измененное состояние*** (altered state), которым обозначается (в данном случае) спокойное, расслабленное, но сфокусированное состояние сознания, т.е. именно то состояние, которого вы добиваетесь в процессе медитации. Этот принцип применяется также для решения проблем и повышения производительности: вам будем гораздо легче изучать новые и совершенствовать уже существующие модели поведения, совершать тактические прорывы в медитативном состоянии, чем в обычном для себя состоянии сознания. (Подробнее об использовании медитации для повышения производительности см. в разделе «Медитация повышает вашу производительность на работе и во время активного отдыха» ниже в этой главе.)

- Образы вызывают у вас ощущение высокого мастерства в сложных обстоятельствах, что приводит к снижению стресса и усиливает у вас чувство собственного достоинства. Когда вам приходится лечиться от серьезного заболевания или вам поручили выполнение сложною задания на работе, у вас может возникнуть чувство тревоги и беспомощности из-за того, что как вам кажется, вы не в состоянии контролировать исход. Но если вы знаете, что с помощью образов можете способствовать излечению **тела**или повысить свою производительность, вы вновь обретете уверенность в своих силах и надежду. Результаты многочисленных исследований показывают, что люди чувствуют себя лучше и работают эффективнее, когда уверены в том, что они в состоянии, в той или иной степени, контролировать свою жизнь.

В дополнение к этим принципам Беллерут Напарстек добавляет, что эмоции повышают эффективность образов. Позволяя себе ощутить образы во всей их полноте и воспринимая их всеми своими органами чувств, вы помогаете этим образам исцелить и преобразить вас.

Шесть исцеляющих способов медитации

Как я указывал в начале этой главы, вам не обязательно выполнять какие-то особые упражнения, чтобы занятия медитацией принесли пользу вашему здоровью. Нужно просто разработать логически взаимосвязанную систему занятий, базирующуюся на инструкциях, приведенных в разных главах этой книги. Но если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием (или просто хотите улучшить общее состояние своего здоровья), можете поэкспериментировать с теми способами медитации, описание которых приведено ниже. Вы можете добавить их к своей регулярной практике или применять только их (в течение определенного периода времени). За единственным исключением, эти способы медитации используют управляемые образы, которые помогают расслабить тело, снизить стресс, облегчить страдания, а также вселяют уверенность в том, что в ваших силах овладеть мастерством исцеления и мобилизовать целительные ресурсы организма. - Если хотите получить дополнительную информацию о применении медитации для лечения, прочитайте книгу Стивена Левина ***Healing into Life and Death*** или книгу тибетского ученого и мастера медитации Тулку Тхондупа ***The Healing Power of Mind.)***

Тихое место

Поскольку этот способ медитации расслабляет тело быстро и легко, вы можете использовать его непосредственно для исцеления. Впрочем, этот способ медитации можно практиковать и как вступительное упражнение, которое выполняется перед тем, как перейти к другим исцеляющим визуализациям, о которых рассказывается в этом разделе.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что вы находитесь в безопасном, надежно защищенном и тихом месте.

Это может быть какое-либо хорошо известное вам место (например, лужайка, поляна в лесу или на приморский пляж), в котором вы бывали, или придуманное вами место.

Вообразите это место как можно явственнее, включив для этого все свои органы чувств. (Затратьте на это столько времени, сколько необходимо.)

Обратите внимание на цвета, формы, звуки, освещение,

ощущение ветерка на вашей коже, на контакт ваших ступней с поверхностью земли. Изучите это место как можно тщательнее, запечатлев его в своей душе.

Позвольте себе отдохнуть в этом месте, насладитесь ощущением комфорта, безопасности и спокойствия, которые оно дарует вам.

Проведите в этом месте с только времени, сколько пожелаете.

Завершив это упражнение, постепенно вернитесь к действительности, откройте глаза, продолжая наслаждаться приятными, положительными ощущениями, которые вызвало у вас это упражнение.

Внутренняя улыбка

Улыбаясь своим внутренним органам, вы можете наполнить их исцеляющей энергией любви. «В древнем Китае даосисты учили, что постоянная внутренняя улыбка, улыбка самому себе, приносит здоровье, счастье и долголетие», - пишет Мантак Чиа в своей книге ***Awakening Healing Energy through the Tao.*** Улыбаясь самому себе, вы как бы греетесь в лучах любви: вы становитесь лучшим другом самому себя. Испытайте на себе описанный ниже вариант медитации, заимствованный из книги Мантака Чиа.

Закройте глаза, сложив губы в полуулыбку и глазами.

Почувствуйте сияние этой улыбки в своих глазах. Даосисты верят, что релаксация глаз успокаивает всю нервную систему человека.

Когда вы почувствуете, что ваши глаза наполнились живительной энергией улыбки, начните двигать эту энергию вниз по телу.

Если вам не совсем понятно, как это делать, не отчаивайтесь. Просто представьте себе движение этой энергии - и она обязательно начнет продвигаться! (Между прочим, даосисты обозначают эту энергию словом *чи* - как в боевых искусствах *тай-чи* и *чи-кунг* - и отождествляют ее с жизненной силой.)

Улыбнитесь ртом и языком.

Подобно большинству людей, ваш рот, наверное, находится в состоянии постоянного напряжения - и когда он расслабляется, вы заметите, как вслед за этим расслабляется все ваше тело.

Улыбнитесь шеей и гортанью, растворите в улыбке напряжение, накопившееся в вашей шее и гортани.

Предоставьте возможность расслабляющей энергии вашей улыбки опуститься еще ниже - прямо в сердце, наполняя его любовью.

6. Пусть любовь, наполняющая ваше сердце, проникнет в другие внутренние органы в указанном ниже порядке, расслабляя и смягчая их, придавая им жизненную силу:

легкие;

печень (находится ниже грудной клетки справа);

почки находятся сзади над поясницей, но обе стороны позвоночника);

поджелудочная железа и селезенка (в центре живота);

Когда вы завершите процесс наполнения этих органов любовью, сосредоточьте улыбку на своем ***т'ан тьен*** (точка, расположенная примерно на 5 см ниже пупка и примерно на 3-4 см вглубь вашего тела).

Улыбнитесь еще раз глазами, а затем ртом.

Накопите у себя во рту немного слюны, проглотите ее и позвольте улыбке последовать за слюной через вашу пищеварительную систему, распространяя расслабление на пищевод, желудок, гонкий и толстый кишечник.

Снова переведите улыбку на глаза и улыбнитесь центром позвоночника, поочередно каждым позвонком - пока не доберетесь до копчика.

Выполняя это упражнение, очень важно держать спину прямо.

Закончив с позвоночником, еще раз сосредоточьте улыбку на своем *т'ан тьен* и обратите внимание на новые ощущения в своем теле.

Сохраняйте эти ощущения в течение нескольких минут, прежде чем вернетесь к своей повседневной деятельности. Освоив это упражнение, вы сможете выполнять его буквально в течение нескольких минут.

Как быть с болью

Боль как и смерть, - весьма сложная тема, которой, наверное, следовало бы посвятить отдельную главу (или даже книгу)

Большинству из нас, наверное, никогда не приходилось испытывать физическую боль совокупность сильных физических ощущений. Вместо этого мы, как правило, просто реагируем на появление боли - т.е. сжимаемся вокруг нее, пытаемся избавиться от нее - и строим некую историю о ней, которую мы налагаем на соответствующие ощущения: «Ну почему опять я? Чем я провинился?» или «Я не вынесу это. Мне никогда не избавиться от нее». В результате мы только продлеваем свою боль и превращаем ее в страдание. (Подробнее о разнице между болью и страданием читайте в главе 5.)

Секрет облегчения боли заключается в том, чтобы смягчиться и перестать сопротивляться ей, расширить сферу своего осознания (и шире открыть свое сердце), чтобы охватить ее, вместо того чтобы сжиматься и съеживаться. В конце концов, если вы не можете избавиться от боли или выбросить ее из своего сознания, вы можете впустить ее в себя - и даже, осмелюсь сказать, подружиться с нею. Но без наличия соответствующей практики сделать это вам будет не так-то легко. Вот почему практикование способов медитации, излагаемых в разных главах этой книги, может служить лучшей подготовкой к избавлению от боли. (Можно начать с глубокой релаксации по методу, описанному в главе 6. Дополнительные соображения по поводу боли приводятся в главе 7.)

Начать можно с открытия и смягчения по отношению к незначительным болям, которые время от времени возникают у каждого из нас во время занятий медитацией в положении сидя, и постепенно переходить к более сильным болям (например, к сильной головной боли, боли в горле при простуде или к спазмам в пояснице).

Можно также выполнять поминутную работу по избавлению от истории, которую ваше сознание упорно нашептывает вам, и возврату к «голому» ощущению боли как таковой - что, безусловно, переносится гораздо легче, чем сценарий худшего варианта развития событий, составленный вашим сознанием. В своей книге *Full Catastrophe Living* Йон Кабат-Зинн, который работает с людьми, испытывающими хроническую боль: в Клинике снятия стресса (Stres - Reduction Clinic) при Медицинском центре Массачусетсского университета, предлагает переходить непосредственно к болевым ощущениям, задав себе следующий вопрос: «Насколько сильна эта боль в данный момент, прямо сейчас?» По наблюдениям Кабат-Зинна, в подобных ситуациях люди чаще всего отвечают себе, что испытываемая боль вполне терпима.

Сильная боль также имеет тенденцию проявлять нерешенные

проблемы и скрытые эмоции, которые накопились у вас в ходе повседневной жизни. Поэтому не удивляйтесь, если вам придется обратиться к главе 11, в которой излагаются рекомендации о том, как поступать с «трудными» состояниями сознания. В конечном счете, боль может оказаться хорошим учителем, который, как ничто другое, заставит вас углубить свою медитацию и открыть свое осознание для текущего момента.

Хорошее лекарство

Если при болезни вам приходится принимать лекарства, не исключено, что вы принимаете их с отвращением, не веря в их действенность или только из-за нежелания болеть. Можно подумать, что вы допустили какую-то ошибку или испытываете чувство вины за то, что позволили своему телу страдать. Глотая таблетки (или получая уколы, или ложась под скальпель хирурга) с полным осознанием, вы можете отправить вместе с ним в свой организм всю свою любовь существенно усиливая таким образом лечебный эффект таблеток (уколов, хирургической операции). (Даже если вы не больны, точно таким же образом можно принимать витамины или настои из целебных трав.) Это хорошо известно североамериканским индейцам племени сиу: любой акт любви они называют «хорошим лекарством». (Описанный ниже способ медитации заимствован из книги Стивена Левина ***Healing into Life and Death.)***

Закройте глаза и подержите несколько мгновений в руке таблетку, которую вам предстоит принять.

Обратите внимание на свои ощущения - на вес таблетки, ее фактуру и пр.

Поразмышляйте о том, что эта таблетка способствует исцелению вашего организма.

Вы можете даже ощутить, как в вашем сердце пробуждается благодарность к этому лекарству. В конце концом, вам просто повезло: у вас есть доступ к медицинскому обслуживанию и хороший врач, который прописал это лекарство!

Прислушайтесь к себе - нет ли у вас внутреннего сопротивления приему лекарства? Возможно, вы испытываете страх, стыд или вина?

Позвольте этим чувствам возникнуть в вашем осознании и встретьте их с добротой и сочувствием.

Готовясь принять лекарство, расслабьте и смягчите свое тело.

Неторопливо и с полным осознанием положите таблетку в рот и запейте водой.

Почувствуйте, как таблетка проходи т в желудок и распространяет свои целительные свойства подобно мягкому, теплому свечению.

Вообразите, что лекарство проникает в вашу кровь и достигает органов, которые нуждаются в лечении.

Направьте к этим органам, наряду с лекарством, свою любовь и сочувствие.

Почувствуйте, как любовь и лекарство наполняют и исцеляют эти органы.

Вообразите, как вся ваша болезнь и сопротивление растворяются и улетучиваются под воздействием любви и лекарства.

Посидите спокойно несколько минут, предоставляя возможность любви и лекарству способствовать вашему выздоровлению.

Исцеление светом

Привлекая на помощь силу духовных существ или энергий (см. главу 11), вы можете - прояснить и устранить навязчивые стереотипы. Аналогично, вы можете обратиться к тому же источнику силы и света за помощью в исцелении вашего организма. В конце концов, физический недуг и эмоциональное страдание - лишь разные аспекты одной проблемы, разные способы вашего ухода от собственной целостности и здоровья. Ниже приведено упражнение, которое поможет вам направить свет в те места внутри вашего организма, которые вопиют, призывая излечить их.

Сядьте поудобнее и в течение нескольких минут медитируйте привычным для себя способом.

Если у вас еще не выработался такой способ медитации, обратитесь к главе 6, в которой описаны разные способы медитации, - или можете просто усесться спокойно, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, предоставив возможность своему телу все сильнее расслабляться с каждым очередным выдохом.

2. Вызови те в своем воображении образ светящейся сферы, излучающей белый свет и подвешенной на высоте примерно 30 см у вас над головой (несколько впереди вас).

Приглядевшись к этой сфере повнимательнее, вы можете заметить, что она принимает форму существа, которое воплощает в себе вею положительную, исцеляющую энергию, в которой км так нуждаетесь Возможно, этим существом является некая духовная личность, например Иисус Христос, мать Тереза, Богоматерь, далай-лама или, может быть, некое существо или объект природного происхождения, например солнце, луна, ветер, океан, дерево цветок или гора.

Вообразите, что эта сфера излучает во всех направлениях свет, который достигает самых отдаленных уголков Вселенной.

Излучая свет эта сфера в то же время втягивает в себя энергию всех благотворных сил, которые способствуют вашему исцелению.

Постарайтесь представить себе эту положительную, исцеляющую энергию, исходящую от сферы, как сияние тысячи солнц, которое пронизывает ваше тело сверху донизу.

Вообразите, что этот свет устраняет из вашего тела все токсичные вещества и стресс, всю дисгармонию и недуги, накопившиеся в нем, и заменяет их сиянием, жизненной силой и здоровьем. В частности, вы можете вообразить, что направляете этот свет, подобно прожектору, на те места своею организма, которые связаны с вашей болезнью или душевным страданием. Представьте, что этот свет устраняет любые «пробки» и «заторы» в вашем организме, оставляя вместо них открытые, свободные места и превращая каждую вашу слабость и недомогание в силу и здоровье.

Продолжайте воображать этот мощный, исцеляющий свет, наполняющий собой каждую клеточку и молекулу вашего бытия и оставляющий вас здоровым, умиротворенным и сильным.

Постарайтесь представить себе, как эта светящаяся сфера постепенно опускается в ваше сердце, где продолжает излучать свой мощный, исцеляющий свет.

Вообразите себя в виде некою сияющего существа со светящейся сферой в вашем сердце - сферой, которая непрерывно излучает здоровье, гармонию, умиротворение и жизненную силу, сначала озаряя этим светом каждую клеточку и мельчайшую частицу вашего бытия, а затем - через вас - все остальные существа, окружающие вас.

Ощущения энергии и жизненной силы, которые вызовет у вас это упражнение, вы можете сохранять в себе до конца дня.

Дыхание типа «аххх»

Если вы ищете способ, с помощью которого могли бы поддержать любимого человека, желающего излечиться от какого-либо заболевания, и если в решении этой благородной задачи вы не хотите ограничиваться лишь покупкой цветов, приготовлением еды и помощью в хозяйственных делах, воспользуйтесь совместной медитацией, описанной в работе Стивена Левина, многочисленные книги которого помогли тысячам людей жить (и умереть) с большим осознанием и большей любовью в сердце. В своей книге ***Healing into Life and Death*** Стивен Левин пишет: «Это одно из самых простых и эффективных упражнений, с помощью которого вы можете облегчить страдания и боль близкого вам человека». Это упражнение можно использовать и для того, чтобы сделать отношения между вами и вашим партнером (вашими родителями, детьми, друзьями и близкими) теснее, искреннее и доверительнее. (Если ваш партнер не имеет ничего против, попробуйте не только отдавать свое дыхание «аххх», но и получать его.)

1. Прежде чем приступить к выполнению этою упражнения, опишите ею своему партнеру и убедитесь, что, выполняя это упражнение вместе с вами, он не испытывает дискомфорта.

Сообщите своему партнеру, что он может в любой момент прекратить это упражнение. просто подняв руку.

2. Партнер, совершающий дыхание «аххх», ложится на пол или на кровать.

Вы садитесь сбоку, но не касаетесь его.

3. Предложите партнеру расслабиться и дышать как, как ему удобно, а сами наблюдайте каждым ею вдохом и выдохом.

Теперь вы должны полностью прекратить словесное общение до завершения упражнения.

4. Синхронизируйте свое дыхание с дыханием партнера.

Когда ваш партнер вдыхает, вы тоже вдыхаете. Когда он выдыхает, выдыхайте и вы. Поддерживайте свою настройку на ритм дыхания партнера (и помните, что этот ритм может меняться).

После восьми-десяти циклов дыхания начните произносить звук «аххх» на каждом выдохе. Произносить пот звук следует мягко, но так, чтобы он был слышен вашему партнеру.

С каждым разом этот звук должен рождаться все глубже в вашем теле - так, чтобы он исходил из самого низа вашего живота Вдохи - совместно с вашим партером - должны быть неслышными, а на каждом выдохе нужно произносить звук «аххх». (Ваш партнер не должен повторять этот звук.)

Продолжайте эту совместную медитацию до тех нор, пока один из вас не пожелает завершить ее.

Закончив упражнение, обсудите с партнером ощущения, которые вы испытали. Подобная практика может вызвать, у вас ряд ответных реакций. Одним людям удается добиться даже большего расслабления, чем при самостоятельном медитировании. Другие замечают, что им удается избавиться от страха (но крайней мере частично) или почувствовать большую близость со своим партнером. Третьи испытывают состояние глубокого умиротворения, отодвигающее на задний план повседневную суету, заботы и волнения. Какие бы ощущения вы ни испытывали вместе со своим партнером, воспринимайте их с готовностью, демонстрируя открытость и не прибегая к каким-либо суждениям.

Великая матерь

Для многих медитационных традиций характерно наличие архетипа некой женской личности, которая облегчает страдания и исцеляет болезни людей. В буддизме эта женщина носит имя Куан-инь, она слышит всех плачущих и помогает им. Воплощая в себе все достоинства доброй матери, которая беззаветно любит своих детей, Великая матерь может принимать в вашем воображении любую форму. Ее сострадание способно облегчить вашу боль и помочь вам исцелиться от любых болезней.

Ее безгранично любящее сердце наполнено состраданием к вам; она принимает в себя все ваше страдание так, словно это ее собственное страдание.

1. Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя тело с каждым выдохом.

Расслабьте мышцы живота.

2. Переключите внимание на сердце и зафиксируйте в памяти любую боль или страдание, которые могли быть заключены в

вашем сердце.

Мягко и с полным осознанием - вдыхайте этим местом своего сердца.

3. Вообразите, что рядом с вами находится бесконечно сострадающая вам женская фигура - Великая матерь.

Почувствуйте, как ее руки нежно обнимают вас, передавая вам тепло, заботу и поддержку. Полностью доверьтесь этим рукам, расслабьтесь. Не нужно защищаться и сдерживать свои чувства.

4. С каждым очередным вдохом принимайте ее любовь в свое сердце, ощущая эту любовь как теплое, мягкое свечение.

С каждым выдохом избавляйтесь от своего страдания и болезни, которые принимают форму черной копоти, которую Великая матерь естественным путем принимает в себя, преобразуя в свет.

5. Если у вас возникнет желание поделиться с нею своей болью, выразив это словами или слезами, не сдерживайте себя.

Продолжайте ощущать, как ее руки нежно обнимают вас, и принимайте ее любовь в свое сердце, вытесняя из него все свои страдания и печали.

С каждым очередным вдохом вы ощущаете себя совершеннее, здоровее, более цельным. Вы чувствуете, как ваше сердце постепенно растворяется в сердце Великой матери.

Продолжайте оставаться рядом с Великой матерью с только, сколько пожелаете.

Завершив это упражнение, вообразите, что Великая матерь входит в вас, наполняя вас своим присутствием. Вы сами становитесь Великой матерью (кем бы вы ни были в действительности - мужчиной или женщиной), а ее сердце является вашим сердцем. Излучайте из своего сердца теплый свет сострадания и исцеления на всех существ, где бы они ни находились. Да будут все эти существа счастливы, спокойны и избавлены от страдания!

Как рождаются Великие волны

Просматривая один из старых текстов дзен, я натолкнулся на историю, которая красноречиво подтверждает огромные возможности медитации в расширении человеческих способностей. Эта история о борце сумо по имени Великие волны,

который был так силен и умел, что мог побороть даже своего учителя, однако на публике терял всю свою уверенность и силу. В конце концов, он обратился за советом к одному из местных мастеров дзен.

Выслушав историю борца, мастер предложил ему провести ночь в храме, занимаясь медитацией и воображая себя «великой волной» - в полном соответствии со своим именем. «Представь, что ты огромная волна, сокрушающая все на своем пути, - посоветовал мастер. - Если ты прислушаешься к моему совету, то станешь великим борцом».

Всю ночь напролет Великие волны концентрировал свое внимание на образе могучей океанской волны. Постепенно его сознание сфокусировалось, и к утру, он ощутил себя неудержимой и всесокрушающей океанской волной, С тех пор, как гласит история, ни один человек **в** Японии не мог победить этого борца.

Медитация повышает вашу производительность на работе и во время активного отдыха

Медитация не только способствует излечению болезней, но и повышает вашу производительность. **Медитация расслабляет** ваше тело, избавляет вас от стресса и беспокойства, и благодаря **эт**ому ваш организм функционирует **эффективнее.** Медитация способствует **возникно**вению положительных состояний сознания, таких как любовь, радость и ощущение благопо**лучия,** и активизирует поток жизненной энергии, проходящей через ваше тело. Этот поток вселяет и вас уверенность в **собственных** силах, ощущение могущества и эффективности. Кроме того, **медитация** пробуждает **у** вас ощущение глубокой связи с источником смысла **и** назначения, который вдохновляет вас на решение важных **задач.**

Кроме того, медитация учит вас воспитывать в себе такие качества и навыки, которые естественным образом способствуют вашему совершенствованию в важных и интересных для вас занятиях – напр**имер** в спорте и бизнесе в садоводстве и самообразовании, даже в мытье посуды и полов! Ниже приведен краткий перечень качеств и навыков,

которые можно выработать у себя с помощью медитации. (Возможно, что я упустил что-то из виду, тогда дополните этот список сами.)

- Более высокая степень сфокусированности и концентрации. Этот пункт вряд ли нуждается в дополнительных разъяснениях: научившись отслеживать свое дыхание или повторять мантру, вы можете без особых проблем перенести этот навык на работу за компьютером или на спортивные состязания (если занимаетесь спортом). Если сомневаетесь в необходимости вырабатывать у себя способность к высокой концентрации и сфокусированности, присмотритесь к тому, как ведут себя на соревнованиях великие спортсмены наших дней – Алексей Немов, Светлана Хоркина или Елена Исинбаева!

- Способность не обращать взимание на отвлекающие факторы. Это оборотная сторона качества, о котором творилось в предыдущем пункте: чем регулярнее вы занимаетесь медитацией, тем быстрее отступают на задний план всевозможные отвлекающие факторы по мере того, как ваше сознание успокаивается и становится остросфокусированным (или «одноточечным»). Вряд ли стоит еще раз напоминать о том, что вы достигнете большего, если не будете отвлекаться на бесчисленное множество внешних факторов и посторонних мыслей. Йоги Берра сказал однажды по поводу игры **в** бейсбол: «Невозможно одновременно думать и играть».

- Максимальная включенность в текущую ситуацию и отказ от любых ожиданий.

Несмотря на то, что перед вами может стоять вполне конкретная цель - например, успешно выполнить этот проект или выиграть этот матч, - парадокс заключается в том, что вероятность вашего успеха будет выше, если вы выбросите из головы все свои ожидания и полностью сосредоточитесь на данном моменте или задачах, которые вам предстоит выполнить прямо сейчас. Бывший тренер баскетбольной команды «Лос-Анджелес Лейкерс Фил Джексон называет это «способностью полностью довериться текущему моменту».

- Повышение четкости мыслей и ощущений. Один из неожиданных побочных эффектов максимальной концентрации на текущем моменте заключается в том, что ваши ощущения обостряются, а ваше сознание начинает работать быстрее и настраивается даже на самые мелкие детали, что помогает максимально эффективно справиться с поставленной перед вами задачей.

- Увеличение выносливости и способность поддерживать высокую степень концентрации внимания в течение более

продолжительного времени. Увеличивая продолжительность сеансов медитации с десяти до пятнадцати, двадцати минут и дольше, вы вырабатываете у себя способность поддерживать высокую концентрацию внимания в течение более продолжительного времени. В результате вы легко сконцентрируетесь на поставленной цели и не потеряете присутствия духа даже при выполнении работы, требующей большой сосредоточенности и терпения.

- Умение попасть в «поток ощущений». Моменты или периоды времени, когда у человека возникает чувство пребывания в полном синхронизме со своим телом и со своим окружением, у спортсменов принято называть «зоной». В такие моменты человеку кажется, что время замедляется, нарастают ощущения счастья и наслаждения, он видит все ясно и отчетливо, даже способен предугадывать события и четко знает, что делать. Культивируя способность к концентрации, вы вырабатываете у себя способность легче входить в «поток ощущений» независимо от конкретных обстоятельств. (Подробнее о потоке см. в главе 1.)

- Способность к многомерному восприятию окружающего. Занимаясь медитацией, вы учитесь воспринимать свои ощущения, не увязая в деталях и мелких подробностях. Такое более широкое, глобальное осознание естественным образом позволяет вам увидеть картину в целом, а не отдельные ее фрагменты. Некоторые спортсмены даже утверждают, что во время игры могут наблюдать за происходящим на площадке или на поле словно бы сверху.

- Максимальная включенность в текущую ситуацию, позволяющая замечать те действия, которые могут привести к неудаче. Расширяя в процессе медитации свое осознание, включая в него ощущения и процессы, происходящие в вашем сознании, вы замечаете повторяющиеся шаблоны мышления и чувства, вызывающие у вас стресс или препятствующие самовыражению (см. главу 12). Распространяя сферу осознания на свои результаты (спортивные или производственные), вы выделите свои действия, которые приводят к неудаче, и замените их более продуктивными.

- Способность принимать себя таким, какой вы есть, и отказ от самокритики.

Ничто так не гасит энтузиазм и не снижает волю к победе, как наша склонность принижать собственные достоинства, особенно под влиянием извне. Регулярно занимаясь медитацией, вы учитесь принимать себя таким, какой вы есть, и замечать суждения каждый раз, когда они возникают в вашем сознании. Впоследствии, если у вас возникнут проблемы, вы сможете

воспользоваться своими медитационными навыками, чтобы мягко избавиться от самокритики и сосредоточиться на достижении результата.

- Сопереживание и умение работать в коллективе. В своем бестселлере ***Sacred Hoop-*** Фил Джексон описывает, как ему удалось сделать чемпионом мира баскетбольную команду, основываясь на принципах и уроках, полученных им в процессе овладения искусством дзен-медитации. Помимо умения сконцентрироваться, поддерживать у себя максимальную включенность в текущую ситуацию, а также других факторов, перечисленных выше, Фил Джексон подчеркивает важную роль сопереживания (которое можно целенаправленно культивировать в себе в процессе медитации; см. главу 10). «По мере того как я все больше овладевал искусством дзен-медитации, - пишет он, - я начал осознавать огромную важность действия с открытым сердцем. Любовь - это сила, которая питает наш дух и скрепляет коллективы».

Помимо перечисленных здесь преимуществ, обеспечивающих регулярные занятия медитацией, можно также применять медитацию, предназначенную специально для повышения производительности. В частности, с помощью управляемых образов вы можете формировать позитивное состояние сознания и репетировать желательные для себя результаты еще до того, как они будут достигнуты в реальности. (Подробнее об управляемых образах см. выше в этой главе, в разделе «Целительная сила образов».) В своей книге ***Staying Well with Guided Imagery*** Беллерут Напарстек называет первый вид управляемых образов ***формированием образов состояния чувствования,*** а второй вид управляемых образов - ***формированием образов конечного состояния.*** (Во врезке «Как рождаются Великие волны», приведенной выше в этой главе, борец сумо использует третий вид управляемых образов, называемый ***метафорическим формированием образов,*** который фактически включает в себя элементы двух других видов.)

Вы наверняка читали о профессиональных спортсменах и чемпионах Олимпийских игр, которые используют в процессе тренировок как формирование образов состояния чувствования, так и формирование образов конечного состояния. В следующих двух разделах я расскажу сначала о базовом варианте медитации с использованием образов состояния чувствования, предназначенным для повышения производительности, а затем - о варианте медитации, призванном помочь вам успешно реализовать свою производительность.

Как стимулировать свои творческие способности

Творческие люди нередко указывают, что погружаясь в творческий процесс или включая все свое воображение, они переходят в измененное или медитативное состояние, Медитация естественным образом стимулирует творческий процесс, помогая вам отключить на какое-то время свой аналитический ум и припасть к глубинному источнику энергии, жизненной силы и интуиции. В процессе медитации у вас могут самопроизвольно возникать оригинальные идеи и образы, словно этот источник выносит их на поверхность вашего сознания.

Помимо выполнения базовых вариантов медитации, описанных в разных главах этой книги, с помощью медитации «утренние страницы» вы можете стимулировать проявление своих творческих способностей. Этот вариант медитации заимствован из книги Джулии Камерон *The Artist's Way* и предназначен для стимулирования того, что сама Джулия Камерон называет «мозгом актера» - т.е. игровой, творческой, холистической составляющей вашего сознания, - и уклонения от «цензора», т.е. вашего внутреннего критика, который подавляет ваши творческие импульсы и даже высмеивает их.

Это довольно простая медитация. Прежде всего, каждое утро - желательно сразу же после того, как вы встали с постели, - нужно сесть и написать от руки три страницы, изложив на них все мысли, которые в это время приходят вам в голову. Написанный вами текст вовсе необязательно должен быть высокохудожественным или грамматически безупречным. Более того, вовсе необязательно чтобы этот текст заключал в себе какой-то глубокий смысл - важно просто заполнить три страницы. Излагая на бумаге свои мысли без повторной проверки того, что вы написали, и, не пытаясь быть логичным или высказывать какие-то глубокие мысли, вы уклоняетесь от «цензора», одновременно очищая свой мозг от путаницы мыслей, накопившейся в нем за прошедшие сутки. Кроме того, вы демонстрируете себе, что для того, чтобы творить, вам вовсе необязательно чувствовать себя хорошо или пребывать в великолепном расположении духа. Вы можете излагать на бумаге свои жалобы, мечты или планы - одним словом, все, что придет

вам в голову. Что бы вы ни написали - годится все! Просто пишите.

Камерон дает несколько рекомендаций, которые позволят вам извлечь максимум пользы из ваших «утренних страниц».

- Заполнять эти страницы нужно ежедневно, не допуская ни одного пропуска. Вы можете заранее принять решение, на протяжении скольких недель вы будете выполнять это упражнение, а затем четко следовать поставленной цели. Подобно медитации как таковой, «утренние страницы» могут стать для вас привычкой, с которой вы не захотите расстаться.

- Не показывайте эти страницы никому другому - и сами не читайте их (по крайней мере, в течение нескольких первых недель). Вообще говоря, Камерон советует не читать их в течение первых восьми недель, но ничего страшного не случится, если любопытство все же возьмет верх.

- Помните, что отрицательные мнения вашего «цензора» ошибочны. Если хотите, можете включить в свои «утренние страницы» суждения самого «цензора» - но даже в этом случае им не следует доверять!

Получайте удовольствие от своих прошлых успехов

Ниже описан вариант медитации, который поможет расслабить ваше тело, поднимет настроение и вселит в вас уверенность в достижении цели. Желательно приступить к этому упражнению за несколько дней или за неделю до того момента, когда вам понадобится добиться требуемого результата. Так у вас окажется достаточно времени на подготовку.

Начните с выполнения медитации под названием «Тихое место», описанной выше в этой главе.

Как альтернативный вариант, можете усесться поудобнее, закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя тело с каждым очередным выдохом. В течение нескольких минут дышать и расслабляйтесь указанным способом.

Вспомните какой-нибудь случай, когда вы успешно достигали такого же или подобного результата.

Если вам никогда ранее не приходилось делать что-либо подобное, просто вспомните случай из своей жизни, когда вам удалось добиться какого-то особенно выдающегося результата.

Уделите какое-то время тому, чтобы вспомнить этот свой выдающийся результат как можно отчетливее и с максимальными подробностями.

Где вы были тогда? Как были одеты? Что делали? Какие ощущения у вас при этом возникали? Кто был свидетелем вашего выдающегося успеха? Какие чувства вызвал у вас тогда этот выдающийся результат?

В тот момент, когда вы окажетесь переполненным до краев этими приятными воспоминаниями и чувствами, сделайте какой-либо жест или телодвижение, которые могли бы выразить и подчеркнуть охватившие вас чувства.

Можно, например, составить указательным и средним пальцами латинскую букву «V» (от слова ***victory*** - «победа») или удовлетворенно погладить рукой по своему животу.

Постепенно вытесните из головы это воспоминание, вернитесь к действительности и откройте глаза.

Выполняйте эту медитацию регулярно, повторяя каждый раз выбранный вами жест или телодвижение.

При наступлении ответственного момента закройте на мгновение глаза и повторите выбранный вами жест или телодвижение.

Все положительные чувства, испытанные вами когда-то, вспыхнут у вас с новой силой.

Репетиция пикового достижения

Одно дело - оставаться в «позитивном формате» сознания, когда вы решаете поставленную задачу, и совсем другое дело - осознавать, что вы делаете. Пребывая в расслабленном состоянии, вы можете применить принципы медитации для заблаговременной точной «настройки» своего сознания, чтобы выйти на пиковый уровень производительности именно в тот момент, когда этого потребует ваша работа.

Описанная ниже медитация напоминает упражнения, которые выполняют спортсмены. Вот что говорит по этому поводу Джек Никлаус в своей книге ***Golf My Way*****:** «Я никогда не наношу удар по мячу, прежде чем нарисую в своем воображении - в малейших подробностях и с максимальной отчетливостью - картину этого удара». Как и в предыдущем случае, зарезервируйте достаточно времени, чтобы

попрактиковаться, прежде чем приступать к решению поставленной задачи.

Начните с выполнения медитации «Тихое место», описанной выше в этой главе.

Как альтернативный вариант, можете усесться поудобнее, закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя свое тело с каждым выдохом. В течение нескольких минут дышите и расслабляйтесь указанным способом.

Представьте, что вы идеально выполняете поставленную перед вами задачу - от начала и до конца.

Представьте это как можно явственнее и подробнее, прочувствовав каждым своим нервным окончанием, всеми своими органами чувств. Если, например, вы играете в теннис, почувствуйте тяжесть ракетки в руке, упругость кроссовок на ногах, свои стремительные движения по теннисному корту; почувствуйте, как во время подачи ваша рука с ракеткой поднимается, отводится назад и мощно бьет по мячу; почувствуйте контакт мяча с ракеткой; и т.д.

Включите составляющую состояний чувствования, обращая внимание на го, как хорошо вы чувствуете себя в процессе выполнения поставленной задачи.

Вы можете чувствовать радостное возбуждение, веселость, прилив сил или удовольствие. Если замечаете чувство страха или вас охватывают мрачные предчувствия, остановитесь на мгновение, несколько раз глубоко вдохните и выдохните, сделайте то, что вы обычно делаете, чтобы ослабить чувство страха, а затем возобновите свою «репетицию»

Потратьте столько времени, сколько вам необходимо, чтобы вообразить, как вы с блеском выполняете поставленные перед вами задач.

Если вы замечаете какие-либо ошибки, остановитесь и исправьте их, а затем повторите соответствующее действие правильно. Поначалу ваша «репетиция» может занять не меньше времени, чем реальное выполнение поставленной задачи. После того как вы уясните для себя все необходимые подробности, вы сможете сократить последующие репетиции», если испытываете нехватку времени.

Обязательно выполните это упражнение, по меньшей мере, несколько раз, прежде чем перейти к выполнению поставленной перед вами задачи.

Непосредственно перед выполнением поставленной задачи остановитесь на мгновение, закройте глаза и прокрутите у себя в воображении сокращенный вариант своей «репетиции»

Этот восхитительный танец под названием «да»

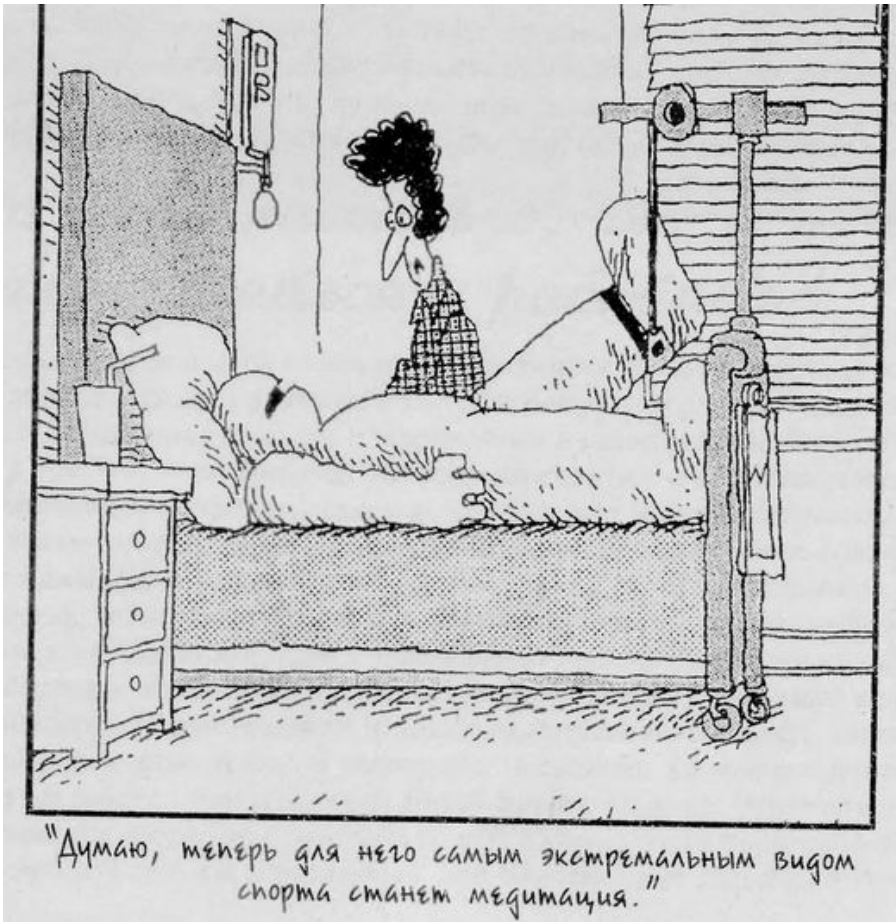
Отведите примерно десять минут на то, чтобы заметить едва уловимые (а иногда и достаточно явственные) способы, с помощью которых ваше сознание продолжает твердить «нет» всему, что происходит в вашей жизни, подавляя ваши чувства и побуждения, осуждая или даже отвергая других людей и отказываясь принимать вещи такими, какие они есть. Например, вы можете чувствовать, как у вас накапливается досада, и пытаетесь избавиться от этого чувства, сделать вид, что его у вас нет. Или, глядя в зеркало, вы пытаетесь «редактировать изображение, которое видите перед собой, либо беспощадно критикуя себя за свой неудовлетворительный внешний вид, либо просто отказываясь замечать свои дефекты. Или, возможно, вы закрываете свое сердце для любящих вас людей, поскольку они не соответствуют вашим ожиданиям.

Вы, наверное, удивитесь, узнав, как много энергии потребляет ваш разум, отказываясь принимать то, что в действительности происходит вокруг вас

А теперь попытайтесь в течение следующих десяти минут просто говорить «да». Какие бы ощущения ни возникали у вас, кто бы ни встречался на вашем пути, какой бы стороной ни поворачивалась к вам жизнь, обращайте внимание на свою склонность сопротивляться и отрицать - и, несмотря ни на что, говорите «да». Говорите «да» возникающим у вас чувствам, говорите «да» своему партнеру или своим детям, говорите «да» своему телу и своему лицу говорите «да» своей жизни. Насколько это возможно, поддерживайте свое сознание открытым, восприимчивым и внимательным. Разумеется, это вовсе не мешает вам пытаться изменить то, что вам не нравится, но в любом случае вы должны, прежде всего, сказать «да».

Не исключено, что вы настолько привыкли говорить «нет», что поначалу даже не знаете, как сказать «да». Поэтому экспериментируйте. Повторяя мысленно слово «да», вы можете облегчить себе переход к жизни в утвердительном стиле. Не исключено, что этот восхитительный танец под названием «да» понравится вам настолько, что он станет неизменным спутником всей вашей жизни. Да, да, да!

Часть V



Великолепные десятки

В этой части

Вы получите ответы на десять самых распространенных вопросов о медитации, ознакомитесь с сокращенными вариантами медитации, узнаете, что говорит наука о пользе медитации. Возвращайтесь к этой части всякий раз, когда ваши знакомые поставят вас в тупик своими вопросами о медитации, когда вы сами захотите освежить свои знания о медитации, наконец, когда у вас возникнет непреодолимое желание помедитировать, но не будет времени просматривать все главы в поисках подходящего варианта медитации.

Глава 17

Ответы на десять самых распространенных вопросов по медитации

В этой главе…

- Как сделать ваши сеансы медитации более легкими и приятными

- Как включить медитацию в вашу повседневную жизнь

- Как убедиться в том, что медитация не принесет вам ничего, кроме пользы

Когда обычный человек размышляет о том, следует ли ему заниматься медитацией, у него неизбежно возникают вопросы. Когда же человек приступает к занятиям медитацией, у него возникает еще больше вопросов. В этой главе вы получите краткие ответы на десять самых типичных вопросов по медитации. Более развернутые ответы на эти, а также многие другие вопросы вы найдете в других главах этой книги.

Не уведет ли меня медитация от реальной жизни и не отвлечет ли она меня настолько, что я не смогу нормально учиться и работать

У многих людей медитация по-прежнему ассоциируется с уходом от реальной жизни. Они опасаются, что, посидев спокойно в течение нескольких минут, они рискуют уподобиться неряшливым хиппи или отрешенным от жизни и погруженным в самосозерцание йогам. Истина, однако, заключается в том, что медитация учит вас сосредоточиваться и минимизировать отвлекающее воздействие внешних (и внутренних) факторов, что позволяет эффективнее решать стоящие перед вами задачи. Кроме того, медитация избавляет от напряжения и скованности. Медитация помогает вам расслабить свое тело и снизить стресс настолько, что вы сможете использовать свое драгоценное время с гораздо большей пользой для дела (и с гораздо большим удовольствием).

Как подробно объясняется в главе 1 большинство методов медитации представляют собой то или иное сочетание концентрации и рецептивного осознания. С помощью концентрации вы учитесь стабилизировать свое внимание на каком-то определенном объекте, например на собственном дыхании или ином телесном ощущении. Постепенно вы можете распространить эту концентрацию на работу, спорт или любой другой вид деятельности. Психологи придумали специальный термин для обозначения состояния полной погруженности и

сосредоточенности, возникающего в результате сильной концентрации. Это состояние они обозначают термином ***поток.***

В состоянии потока время замедляется, отвлекающие факторы перестают воздействовать, и вы любую работу выполняете без усилий и с огромным удовольствием.

С помощью рецептивного осознания вы учитесь расширять сферу своего внимания, включая в нее весь спектр возникающих у вас ощущений - как внутренних, так и внешних. Совместное действие концентрация и рецептивного осознания порождает ту самую «расслабленную алертность», которую можно наблюдать у великих исполнителей, спортсменов и людей, в совершенстве владеющих боевыми искусствами. Вряд ли вы можете обвинить таких людей в том, что они оторваны от реальной жизни, витают в облаках или не способны добиться выдающихся результатов.

Как найти время для занятий медитацией в моем плотном рабочем графике?

Конечно же, извечная проблема - нехватка времени! Однако важная особенность медитации заключается в том, что для нее не требуется много времени. Освоив основы медитации с помощью этой книги, вы можете заниматься медитацией по пять-десять минут ежедневно. Делать это лучше всего утром - по крайней мере, вначале; идеально подходит короткий промежуток времени между чисткой зубов и душем. Если вы ранняя пташка, наслаждайтесь драгоценными мгновениями покоя и одиночества до того, как проснутся остальные члены вашей семьи.

Какой бы промежуток времени вы ни выбрали для занятии медитацией, самое важное заключается в том, что медитировать нужно регулярно - по возможности ежедневно. Разумеется, ничего страшного не будет в том, что вы пропустите денек-другой (а в какой-то из дней - например, в воскресенье - и поспите дольше обычного). ***Я*** рекомендую заниматься медитацией регулярно не для того, чтобы превратить вас в некий автомат, а чтобы вы смогли насладиться замечательными преимуществами медитации, такими как снижение стресса или умение сосредоточиваться на выполняемой работе. Подобно спортивным тренировкам или обучению игре на музыкальном инструменте, занятия медитацией не принесут ощутимых результатов, если не будут регулярными.

Медитируя регулярно, день за днем, неделя за неделей, вы заметите, что в вашей жизни появились мгновения необычайной легкости, гармонии или умиротворения, которых вы, возможно, не испытывали с детства (если вообще когда-либо испытывали). ***И*** чем больше пользы вы будете извлекать из медитации, тем больше у вас будет стимулов выкраивав на нее время – и,

возможно, даже увеличивать продолжительность сеансов с пятидесяти до пятнадцати-двадцати минут.

Я не могу сидеть на полу со скрещенными ногами - можно ли медитировать в кресле или лежа?

Конечно, можно. Традиционные позы для медитации - сидя, лежа, стоя: и есть еще медитация в движении (на ходу или при выполнении определенных комплексов движений, например тайчи или суфийских танцев). В принципе, для медитирования подходит любая поза, в которой вы чувствуете себя комфортно. (Если хотите выбрать наиболее подходящую для себя позу, обратитесь к главе 7.) Разумеется, у положения лежа есть большой недостаток: вы рискуете уснуть во время медитации. Поэтому придется приложить дополнительные усилия, чтобы поддерживать себя в состоянии бодрствования и сосредоточенности (однако необходимость прилагать эти дополнительные усилия не должна вызывать у вас ощущение напряженности). К тому же медитировать в положении лежа лучше всего на специальном мате или на ковре, а не в постели (по той же причине!).

Однако в каком бы положении - сидя, лежа или стоя,- вы ни занимались медитацией, очень важно следить за состоянием своей спины. Если во время медитации ваше тело наклоняется вперед или набок, ему поневоле приходится бороться с земным притяжением. Это может вызвать боль в позвоночнике или в пояснице и тогда вы сможете заниматься медитацией в течение многих недель или месяцев. Чтобы избежать пой неприятности, выработайте у себя привычку к растягиванию позвоночника (см. главу 7), что также поможет вам выработать хорошую осанку, которая пригодится вам, конечно же, не только во время занятий медитацией.

Что делать с ощущениями беспокойства или дискомфорта, которые я испытываю во время медитации?

Начну с того, что подобные ощущения возникают у многих начинающих медитаторов. (Надеюсь, это вас утешит.) Время от времени каждый из нас испытывает беспокойство или дискомфорт во время медитации (а некоторые из медитаторов - достаточно часто). Вообще говоря, медитация играет роль зеркала, в котором вы видите собственное отражение. Хотите верьте, хотите нет, но именно в этом заключается одно из главных достоинств медитации. Ведь вы останавливаете на гонку, в которую превратилась жизнь большинства современных людей, и усаживаетесь, чтобы помедитировать в спокойной обстановке - и тут-то и замечаете нервную энергию и бешеную круговерть мыслей, которые вызывают у вас стрессовое состояние. Добро

пожаловать в волшебный мир медитации!

Поначалу медитация предполагает сосредоточение внимания на каком-либо объекте (например, на вашем дыхании, на каком-либо слове или фразе, которые обычно называют ***мантрой)*** и мягкий возврат вашего внимания на этот объект в случае его отвлечения на посторонние предметы. (С базовыми инструкциями по медитации можно ознакомиться в главе 6.) Со временем вы заметите, как ваши ощущения беспокойства или дискомфорта улетучиваются сами по себе.

Когда степень вашей сосредоточенности еще больше усилится, вы можете сначала охватить осознанием свои ощущения, а затем - свои мысли и эмоции. На этой стадии вам следует изучить свое беспокойство или дискомфорт, подружиться с ними и, в конечном счете, привыкнуть воспринимать их как должное. Несмотря на то, что этот процесс может оказаться довольно трудным, он может иметь весьма далеко идущие последствия, поскольку вырабатывает у вас устойчивость и умиротворение, позволяющие вам спокойно встречать любые жизненные трудности. (Подробнее о том, как подружиться со своими ощущениями, см. в главе 11.)

Как быть, если во время медитации меня клонит в сон?

Подобно беспокойству и дискомфорту, сонливость является для многих людей серьезным препятствием на пути к вершинам медитации. (Подробнее о таких препятствиях и прочих дорожных завалах см. в главе ***11.)*** Даже великие медитаторы прошлого указывали, что время от времени им приходится бороться со сном, а некоторые из них даже придумали довольно суровые способы поддержания бодрствования, например, привязывали себя за волосы к потолку или медитировали на краю отвесной скалы. Вот что такое настоящая решимость!

Обычные люди, такие, как вы и я, могут воспользоваться Солее щадящими способами поддержания бодрствования во время медитации. Во-первых, можно провести небольшое исследование сонливости. В какой именно части своего тела вы ощущаете сонливость? Возможно, ваша сонливость - следствие скуки? Или вы просто устали? Может быть, вам лучше немного вздремнуть, вместо того чтобы приступать к медитации?

Если, несмотря ни на что, вы решили продолжать медитирование, откроите глаза пошире, чтобы вызвать прилив энергии. Если все равно клонит на сон, умойте лицо холодной водой или попробуйте медитировать стоя или на ходу. В любом случае сонливость вовсе необязательно должна препятствовать вашим занятиям медитацией: в конце концов, лучше медитировать в сонливом состоянии, чем не медитировать

вообще.

Как проверить, правильно ли я медитирую? Как узнать, приносит ли моя медитация результат?

Эти два вопроса (или, по сути, один) отражают настроения человека, ориентированного на некую долгосрочную цель и стремящегося к достижению идеального результата. Между прочим, такой человек сидит едва ли не в каждом из нас. Этот внутренний человек непрерывно отслеживает все наши действия, проверяя, насколько правильно мы выполняем их. Одной из замечательных особенностей медитации является то, что ею нельзя заниматься неправильно. Единственное, что можно делать неправильно, это не заниматься медитацией вообще. (Вообще говоря, именно этот «внутренний» человек, стремящийся к достижению идеального результата, и является главной причиной вашего стресса - а задача медитации заключается в том, чтобы снизить стресс, а не усиливать его).

Медитируя, постарайтесь избавиться от своего внутреннего человека, стремящегося к достижению идеального результата. Мягко, но настойчиво возвращайте свое внимание к тому, что происходит «здесь и сейчас». (Это я повторяю в каждой главе этой книги, но подробнее всего останавливаюсь на этом вопросе в главе 6.)

Ощущения, которые могут возникнуть у вас во время медитации (сонливость, тревожные мысли, физический дискомфорт, беспокойство сильные эмоции), вовсе не свидетельствуют о том, что вы сбились с истинного пути. Как раз наоборот: эти ощущения должны служить зерном для мельницы вашей медитации; это старые привычки и шаблоны поведения трансформируются по мере углубления вашей медитационной практики. (Подробнее о трансформации старых привычек см. в главе 11.)

Что же касается знания того, приносят ли ваши занятия медитацией требуемый результат, то следует указать, что вы вполне можете не заметить вспыхивающих огоньков или внезапных приливов энергии. Вместо этого вы можете обратить внимание на менее уловимые перемены: например, ваши друзья или близкие заметят, что вы стали менее раздражительным, чем прежде. Да и сами вы можете заметить, что стали не так остро реагировать на трудные жизненные ситуации. Еще раз обращаю ваше внимание на то, что не следует ориентироваться на какие-то результаты. Другими словами, ваша медитация никогда не станет совершенной, как никогда не закипает чайник, за которым вы пристально следите. От вас требуется лишь полностью довериться процессу и позволить переменам самим заявить о себе.

Можно ли медитировать за рулем автомобиля или за компьютером?

Формальной медитацией нельзя заниматься за повседневными делами, однако можно, но пытаться выполнять повседневные дела в медитационном стиле. (Подробнее о том, как медитировать в повседневной жизни, см. в главе 15.) Во время ваших ежедневных сеансов безмолвной медитации вы учитесь поддерживать максимальную степень включенности в текущую ситуацию, находясь под воздействием бесконечного потока мыслей, эмоций и ощущений. Затем, когда вы усаживаетесь за руль автомобиля или за компьютер, вы можете применить, частично то же самое осознанное, внимательное присутствие «здесь и сейчас», двигаясь в потоке автомобилей или составляя доклад. Применяя такой подход, вы рано или поздно придете к выводу, что выполнение соответствующих действий требует от вас меньше усилий и затрат энергии, в то же время доставляя вам больше удовольствия.

Должен ли я отказаться от своих религиозных убеждений, приступая к занятиям медитацией?

Безусловно, нет. Вы можете применять базовые принципы и методы медитации (излагаемые в этой книге), какой бы веры вы ни придерживались. Вообще говоря, многие люди на Западе приходят к выводу, что медитационные методы с восточными корнями углубляют их связь с их собственной верой.

Медитация лишь дает вам возможность приостановить на какое-то время гонку, которая составляет сущность жизни подавляющего большинства современных людей, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, спокойно посидеть и обратить свое внимание внутрь самого себя. Занимаясь медитацией, вы не станете автоматически дзен-буддистом, суфием или адептом ТМ (трансцендентальной медитации). Вы просто станете ***самим содой,*** т.е. личностью со своими собственными представлениями, убеждениями и чертами характера!

Как быть, если мои близкие не разделяют моего увлечения медитацией?

Если близкие вам люди открыто противятся вашему увлечению медитацией, вам, возможно, придется заниматься медитацией тайком, посещать курсы медитации или участвовать в групповой медитации вместе с вашими единомышленниками. Но если близкие вам люди просто выражают скептицизм по поводу вашего увлечения медитацией, прерывают ваши сеансы в самые неподходящие моменты или требуют от вас внимания именно тогда, когда вы только погружаетесь в медитацию, вам

следует объяснить им причины своего интереса к медитации. Постарайтесь убедить близких в том, что медитация не ослабляет вашей любви к ним, ведь занятия медитацией, которые вы проводите в одиночестве, отнимают у вас не больше пятидесяти минут каждый день. Покажите им эту книгу. Может быть, у них возникнет желание прочитать ее, чтобы лучше понять ваш интерес к медитации. После того как вы позанимаетесь медитацией какое-то время, ваши близкие, возможно, заметят положительные перемены в вашем характере (например, увидят, что вы стали спокойнее и внимательнее, меньше раздражаетесь по пустякам и не так подвержены влиянию стресса). Тогда их неприятие медитации начнет постепенно ослабевать, а, возможно, в один прекрасный день ваши близкие захотят присоединиться к вам и вы начнете заниматься медитацией вместе.

Может ли медитация улучшить мое здоровье?

Да, может. Ученые опубликовали результаты исследований, в которых изучалось влияние медитации на здоровье человека. Эти результаты неизменно показывают, что состояние здоровья людей, регулярно занимающихся медитацией, лучше, чем состояние здоровья людей, которые не занимаются медитацией. (Результаты десяти самых убедительных исследований приведены в главе 19. О благотворном влиянии медитации на здоровье человека читайте в главе 2.)

Ваш разум и тело приходят в гармонию, вы достигаете умиротворения, расслабления и благополучия, потому что регулярные занятия медитацией способствуют попаданию в кровь химических соединений, оказывающих благотворное влияние на здоровье человека, и укрепляют иммунную систему. Кроме того, вы можете практиковать методы медитации, выработанные на протяжении многих столетий великими медитаторами прошлого (и адаптированные для современных людей Запада) и специально предназначенные для стимулирования процесса исцеления. (Если вас интересуют более подробные сведения о медитации и исцелении, обратитесь к главе 16.)

Глава 18

Десять любимых способов медитации

В этой главе...

- Познайте все прелести релаксации

- Базовые наставления по медитированию по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, медитирования с помощью мантр и медитирования на основе благожелательного и добросердечного отношения к окружающим

- Использование медитации для исцеления и достижения внутреннего умиротворения

В этой главе я описываю десять своих любимых универсальных способов медитации, встречающихся в других главах этой книги. Я выбрал эти способы медитации не только потому, что они доставляют мне настоящее удовольствие, но и потому, что их можно освоить самостоятельно.

Упражнение на расслабление

Если вы хотите снизить у себя стресс и оценить другие преимущества релаксации выполняйте следующее простое упражнение, уделяя ему каждый день по пятнадцать-двадцать минут. Это упражнение под названием ***Relaxation Response*** «Релаксационная реакция разработано Гербертом Бенсоном д-ром медицинских наук, известным кардиологом и профессором Гарвардской медицинской школы, на основе исследования пользы, получаемой от занятий трансцендентальной медитацией (ТМ).

Найдите место, где бы вы могли посидеть спокойно в течение всего сеанса медитации и где бы вас никто не потревожил.

Подробнее о том, как создать среду, способствующую медитированию, см. в главе 8.

Сядьте в позу, в которой вам будет удобно оставаться на протяжении всего сеанса медитации.

Подробнее о медитировании в положении сидя (и соответствующие рисунки) приведено в главе 7.

Выберите объект, на котором вы могли бы сконцентрировать свое внимание.

Этим объектом может быть визуальный символ (например, геометрическая фигура) или звук, слово или фраза ***(мантра),*** которую вы должны многократно повторять. (Подробнее о мантрах см. в главах 3 и 13.) В этом случае особенно эффективны объекты, которым вы придаете глубокий личный или духовный смысл. Максимально сосредоточьте свое внимание на данном объекте. Если какой-либо внешний или внутренний фактор отвлечет вас, тотчас же снова переключите свое внимание на этот объект. (Если вы сосредоточили внимание на некоем внутреннем объекте, закройте глаза.)

Старайтесь воспринимать все, что возникает в иоле вашего осознания.

Предоставьте возможность мыслям, образам и чувствам

свободно проходить через ваше сознание, не пытаясь задержать или каким-либо образом интерпретировать их. Не поддавайтесь соблазну оценивать свой прогресс в деле овладения искусством медитации - просто мягко верните свое внимание к объекту медитации, если оно рассеется.

В результате регулярной практики вы со временем заметите, что ваше тело становится более расслабленным, а ваше сознание - умиротворенным. Однако это далеко не все преимущества, которые дает вам медитация.

Отслеживание собственного дыхания

Этот базовый способ медитации, заимствованный из буддистской практики, позволяет выработать способность к концентрации и научить вас четко осознавать каждое очередное мгновение своей жизни, независимо от того, где вы находитесь и чем занимаетесь. Для этого используется ваше собственное дыхание. Более подробные инструкции по отслеживанию собственного дыхания (а также дополнительные сведения о методе максимальной включенности в текущую ситуацию) можно найти в главе 6.

Сядьте поудобнее, таким образом, чтобы вы могли провести в неизменной позе десять-пятнадцать минут.

Затем сделайте несколько глубоких вдохов; выдохи должны быть медленными. Не пытайтесь контролировать свое дыхание, пусть ваше тело само подберет естественную для него глубину и ритм. Дышать следует через нос, если у вас нет каких-либо причин, препятствующих этому.

Сосредоточьте свое внимание либо на ощущениях, возникающих в ваших ноздрях при каждом вдохе и выдохе, либо на поднятии и опускании передней стенки живота в процессе дыхания.

Вы можете менять объект внимания на каждом сеансе медитации, однако будет гораздо лучше, если объект вашего внимания всегда будет одним и тем же.

Полностью сосредоточьте свое внимание на вдохах и выдохах.

Делайте это так же, как мать следит за движениями своего малыша - любовно и вместе с тем безотрывно, ненавязчиво и вместе с тем заботливо, с расслабленным и вместе с тем сфокусированным вниманием.

Когда вы заметите, что ваше сознание отвлеклось и вы погружаетесь в планирование, размышления или мечтания, мягко, но решительно вернитесь к отслеживанию своего дыхания.

В процессе медитации какие-то мысли и образы, несомненно,

будут проноситься через ваше сознание, однако этому факту не следует придавать большого значения. Нужно лишь каждый раз упорно и терпеливо возвращаться к отслеживанию своего дыхания. Если у вас не получится отслеживать свое дыхание, попробуйте начать с подсчета вдохов и выдохов (см. главу 6.)

Выполняйте это простое (но не такое уж легкое!) упражнение в течение всего сеанса медитации.

Регулярно выполняя это упражнение, рано или поздно вы придете к выводу, что ваше сознание успокаивается гораздо быстрее - и что вам гораздо лучше, чем прежде, удается сосредоточиваться и на других сферах своей жизни.

Медитирование во время ходьбы

Если вам не нравится сидеть неподвижно, попытайтесь медитировать во время ходьбы. Этот метод, эффективность которого проверена временем, практикуется в монастырях и медитационных центрах всего мира, и помогает вам понять, как перенести способность сосредоточиваться, выработанную в процессе медитирования в положении сидя, на более привычный для каждого человека мир движения и действия. Если позволяет погода, медитирование во время ходьбы следует практиковать на улице. В крайнем случае, можно ходить взад и вперед по квартире.

Начните с ходьбы в обычном для себя темпе, отслеживая во время ходьбы свое дыхание.

Координируйте дыхание с ходьбой.

Например, можно делать три шага на каждый вдох и три шага на каждый выдох - это, как нетрудно заметить, значительно медленнее того темпа, в каком ходит большинство людей. Если вы хотите изменить скорость, измените количество шагов на каждый вдох и выдох. Однако в любом случае во время ходьбы следует поддерживать один и тот же темп. (Если продолжительность ваших вдохов отличается от продолжительности выдохов, необходимо соответствующим образом скорректировать темп своей ходьбы.)

Кроме отслеживания дыхания, обращайте внимание на движения ваших ступней и ног (от бедра до ступни) - на го, как вы поднимаете и передвигаете их.

Обратите внимание на контакт ваших ступней с поверхностью земли или пола, смотрите перед собой; ваш взгляд должен быть направлен вниз, под углом примерно 45˚. Если вам не удается одновременно отслеживать свое дыхание и следить за движениями ступней и ног, сосредоточьте внимание на чем-либо одном и не отвлекайтесь ни на что ***д***ругое. Во время ходьбы постарайтесь расслабиться, чувствуйте себя легко и

непринужденно.

Наслаждайтесь своей равномерной, осознанной ходьбой столько времени, сколько вам захочется**.**

Нели ваше внимание начнет отвлекаться на какие-либо посторонние предметы или если ваша ходьба самопроизвольно ускорится, мягко верните свое внимание к процессу ходьбы.

Максимально осознанное поглощение пищи

Не приходилось ли вам когда-либо, завершив трапезу, обнаружить, что вы совершенно не помните***, что*** и ***как*** вы ели? Ниже описано упражнение, которое поможет вам полностью осознавать свои действия во время каждого приема пищи. Подобный подход не только поможет вам получить невероятное удовольствие от еды, но и будет способствовать перевариванию пищи, и избавит вас от напряжения и стресса, с которыми вы приступаете к поглощению пищи.

Возможно, у вас нет потребности ***всегда*** принимать пищу столь «медитативным» образом, однако в небольших дозах такое осознание следует применять при каждом приеме пищи.

Прежде чем приступить к еде, постарайтесь оценить блюда, которые вам предстоит отведать.

Вы можете поразмышлять в стиле дзен над почвой и солнечным светом, которые помогли взрастить продукты, использованные для приготовления этих блюд, а также над трудом других людей, вложенным в приготовление этих блюд Вы можете поблагодарить Бога, который наградил вас этой пищей, или просто посидеть в молчании и, почувствовав признательность за все, что у вас есть. Если вы едите в компании с другими людьми, можете пожать друг другу руки, улыбнуться друг другу или каким-то иным способом выразить свои взаимные добрые чувства.

Подноси первый кусочек пиши ко рту, переключите внимание на свою руку.

Поэкспериментируйте с замедленным вкушением пищи принятым в некоторых монастырях. Впрочем можете есть в своем обычном темпе - важно лишь, чтобы процесс приема пищи был максимально осознанным.

Полностью отдавайте себе отчет в происходящем, когда отправите себе в рот первый кусочек пищи и тогда этот кусочек пищи наполнит ваш рот новыми ощущениями.

Обратите внимание на склонность своего сознания анализировать вкусовые ощущения, возникающие у вас во рту: «Эта пища чересчур острая (или слишком соленая)» или «Я ожидал совсем другого». Обратите внимание на эмоции, которые у вас возникнут при этом; разочарование, облегчение,

раздражение, радость. Обращайте внимание на малейшие приливы удовольствия теплоты или других физических ощущений. Наслаждайтесь едой!

Если вы разговариваете во время еды, обратите внимание на то, как эти разговоры влияют на вас.

Может быть, определенные темы заставляют вас напрягаться или вызывают у вас нарушение пищеварения? Может быть, разговор не дает вам возможности сполна насладиться едой? Может быть, происходит и то, и другое?

Продолжая есть, старайтесь полностью отдавать себе отчет в каждом кусочке пищи, который вы отправляете себе в рот, пережевываете и глотаете.

Эта самая трудная часть, поскольку большинство людей утрачивают контроль над процессом поглощения пищи сразу же после того, как почувствуют вкус первого куска. Но вы должны наслаждаться каждым кусочком. (Если что-либо отвлекает вас от этого осознанного процесса поглощения пищи, остановитесь, передохните минуту-другую, а затем возобновите еду.)

Воспитайте в себе благожелательное и добросердечное отношение к окружающим

Ниже описан способ медитации, который даст вам возможность открыть свое сердце и инициировать поток бескорыстной и безоговорочной любви (известной также как ***благожелательное и добросердечное отношение к окружающим),*** направленный на себя и других. Начать можно, например, с пяти-десятиминутных базовых сеансов медитации, таких как «Релаксационная реакция» или отслеживание собственного дыхания, чтобы углубить и стабилизировать свою концентрацию. (Более полный вариант этого способа медитации приведен в главе 1 .)

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, все больше и больше расслабляя свое тело при каждом выдохе.

Вспомните момент в своей жизни, когда вы чувствовали, что вас сильно любят.

Задержитесь на несколько мину! на этом воспоминании и позвольте своему сердцу откликнуться на это воспоминание. Обратите внимание на возникающие в вашей душе чувства благодарности и любви к человеку, который любил вас.

Дайте возможность этому чувству любви заполнить ваше сердце и охватить вас целиком.

Отдайтесь чувству переполняющей вас любви. Возможно, у вас возникнет потребность выразить желания и намерения, которые лежат в основе этой любви. Например, вы можете сказать

себе как это обычно делают буддисты): «Я счастлив. ***Я*** спокоен. ***Я*** свободен от страданий». Вообще говоря, вы можете выбрать любые слова, которые подходят вам. Как получатель информации, заключенной в этих словах, вы должны не только впитывать любовь в себя, но и переносить ее на других людей.

Когда любовь к себе начнет переполнять вас, представьте, что вы переносите это глубокое чувство на любимого или близкого человека, используя для выражения своих намерений соответствующие слова.

Не торопитесь; дайте себе возможность не просто вообразить любовь, а как можно сильнее почувствовать ее.

Распространите это благожелательное и добросердечное чувство из своего сердца на всех своих друзей, на всех, кого любите.

В этом случае также не следует торопиться; дайте себе возможность не просто вообразить любовь, а как можно сильнее почувствовать ее.

Распространите это благожелательное и добросердечное чувство на всех людей и на все живые существа в мире.

Я хочу, чтобы все эти существа были счастливы. ***Я*** хочу, чтобы все эти существа были спокойны. Я хочу, чтобы все эти существа не испытывали страданий».

Как смягчить ощущение в животе

Стивен Левин, американский учитель медитации, написавший немало работ, посвященных вопросам исцеления и умирания, утверждает, что состояние вашего живота отражает состояние вашего сердца. Сознательно расслабляя раз за разом свой живот, вы можете открыть свое сердце для тончайших чувств и передавать эти чувства другим людям. (Приведенный ниже вариант медитации взят из книги Стивена Левина ***Guided Meditations, Exploration- and Healings.)***

Сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Дайте возможность своему осознанию постепенно охватить все ваше тело.

Позвольте своему осознанию постепенно опуститься до уровня живота, плавно смягчая эту часть своего тела.

Сознательно постарайтесь избавиться от ощущений напряженности или скованности.

В процессе дыхания давайте возможность воздуху поступать в живот и выходить из него.

При каждом вдохе живот должен подниматься, при каждом выдохе - опускаться.

С каждым циклом дыхания старайтесь все сильнее

расслаблять живот.

Расставайтесь с гневом, страхом, болью или неутоленной печалью, которые могут гнездиться у вас в животе.

Продолжая расслаблять живот, обратите внимание на го, как реагирует на процесс расслабления ваше сердце.

Помедитировав, таким образом, не менее пяти минут, откройте глаза и возвращайтесь к своим повседневным делам.

Как можно чаще контролируйте состояние своего живота. Если вы заметите, что он опять напрягается, выполните упражнение на глубокое дыхание и расслабление живота.

Исцеление с помощью света

Многие медитационные традиции исходят из того, что болезнь и эмоциональное страдание представляют собой лишь разные аспекты одной и той же фундаментальной проблемы, разные способы утраты внутренне присущей нам целостности и здоровья. Ниже описано упражнение, с помощью которого вы можете направлять животворящую силу света в те места своего организма и сознания, которые остро нуждаются в исцелении.

Сядьте поудобнее и в течение нескольких минут медитируйте привычным для себя способом.

Если у вас еще не выработался привычный способ медитации, можете выбрать один из способов, описанных в главе 6, - или просто сядьте спокойно, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя свое тело с каждым очередным выдохом.

Вызовите в своем воображении образ светящейся сферы, излучающей белый свет и находящейся прямо перед вами примерно на 30 см выше вашей головы.

Подобно солнцу, эта светящаяся сфера воплощает в себе и излучает все положительные, исцеляющие и гармонизирующие качества которых вам недостает в жизни. (Поначалу вы, возможно, будете иметь в виду вполне определенные качества - силу, ясность мышления, умиротворение, любовь; со временем все эти качества как единое целое будут возникать в вашем сознании в виде яркой вспышки света).

Представьте, что вы, точно принимая солнечные ванны, впитываете в себя все эти положительные качества, направленные на вас в виде исцеляющих лучей света.

Представьте, что этот свет излучается во всех направлениях, достигая самых отдаленных уголков Вселенной и возвращая обратно в сферу энергию всех добрых сил, поддерживающих ваш рост и развитие.

Постарайтесь представить себе эту положительную, исцеляющую энергию, исходящую от сферы, подобно сиянию

тысячи солнц, и пронизывающую ваше тело и разум.

Представьте, что эта энергия пронизывает ваше тело и разум, устраняет из них весь негатив и напряженность, мрак и подавленность, заботы и тревоги и заменяет их сиянием, жизненной силой, умиротворением и другими положительными качествами, в которых вы так нуждаетесь.

Продолжайте воображать этот мощный, исцеляющий свет, наполняющий собою каждую клеточку и молекулу вашего бытия, устраняя любую напряженность, «камни преткновения» и места, в которых вы ощущаете дискомфорт, и оставляя вас очищенным, спокойным и все понимающим.

Постарайтесь представить себе, как эта светящаяся сфера постепенно опускается в вашу душу, продолжая излучать свой мощный, исцеляющий свет.

Вообразите себя в виде некоего сияющего существа со светящейся сферой в вашей душе, которая непрерывно излучает ясность, гармонию и чистоту, поначалу озаряя этим светом каждую клеточку и мельчайшую частицу вашего бытия, а затем - через вас - все остальные существа, окружающие вас.

Постарайтесь до конца дня сохранить в себе чувства и образы, которые вызовет у вас это упражнение.

Умеете ли вы заземляться

Когда вы чувствуете себя несобранным или ваши мысли витают где-то далеко в облаках и вам кажется, что вы лишились прочной опоры своего существования, воспользуйтесь описанным ниже способом медитации, который поможет вам «заземлиться».

Сядьте поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов.

Если возможно, сядьте на землю, спину держать как можно прямее. (Подробнее о медитировании в положении сидя см. в главе 7.)

Сосредоточьтесь на осознании нижней части своего живота - на месте, расположенном примерно на 5 см ниже пупка и на 3-4 см вглубь вашего тела.

Мастера боевых искусств называют эту область *т'ан тьен* и полагают, что она является фокусной точкой жизненной энергии, или *чи.* Исследуйте эту область с полным осознанием, обращая внимание на ощущения, которые возникают у вас в этой области.

Направьте свое дыхание в эту область, расширяя ее при каждом вдохе и сокращая ее при каждом выдохе.

Сознательно и целенаправленно вдыхайте в вашу *т'ан тьен* на протяжении не менее пяти минут, позволяя своему осознанию и своей энергии сконцентрироваться на этом месте. Обратите внимание на то, как ваш центр тяжести смещается из верхней

части тела в вашу *т'ан тьен.*

Продолжая дышать с помощью своей *т'ан тьен,* вообразите, что вы - дерево, корни которого уходят глубоко в землю.

Постарайтесь почувствовать и вообразить эти корни, которые берут свое начало в вашей *т'ан тьен* и прорастают в землю, через основание вашего позвоночника, углубляясь в почву на такую глубину, какую вы только можете вообразить.

Постарайтесь почувствовать и вообразить, как энергия поступает из земли через эти корни к вашей *т'ан тьен* при каждом вдохе; почувствуйте, как эта энергия проходит по корням вниз при каждом выдохе.

Продолжайте ощущать и воображать эту циркуляцию энергии, которая поднимается по корням при каждом вдохе и опускается при каждом вдохе - на протяжении пятидесяти минут.

когда ваша *т'ан тьен* основательно подзарядится и окрепнет, можете встать и приступать к своим повседневным делам.

Время от времени вы можете остановиться на минуту-другую и в очередной раз представить себе эти корни, по которым циркулирует жизненная энергия.

Научитесь полуулыбке

Вьетнамский буддийский монах Фич Нат Хан утверждает, что, приучив себя к полуулыбке, вы можете улучшить свое настроение и вызвать у себя ощущение счастья даже в тех случаях, когда обстоятельства жизни не способствуют этому. Данные современных научных исследовании подтверждают этот вывод, указывая, что улыбка на нашем лице почти автоматически расслабляет мышцы нашего тела и оказывает на нашу нервную систему такое же влияние, как неподдельная радость. Между прочим, улыбаясь, вы побуждаете улыбаться других и делаете их немножко счастливее.

Ниже приводится несколько кратких рекомендаций от Фич Нат Хана, с помощью которых вы сможете выработать у себя способность к полуулыбке.

Попробуйте прямо сейчас сложить свои уста в полуулыбку.

Обратите внимание на то, как реагируют на эту попытку другие части вашего тела. Расслабляются мышцы живота, распрямляется спина (причем выпрямление происходит вполне естественным образом) меняется (пусть и незначительно настроение. Вполне возможно, у вас возникнет внутреннее сопротивление попытке улыбаться, когда вы совсем не расположены к этому.

Сохраняйте полуулыбку хотя бы в течение десяти минут.

Не замечаете ли вы каких-либо перемен в том, как вы действуете или реагируете на действия других людей? Улыбаются

ли вам в ответ другие люди.

Когда в следующий раз вам покажется, что ваше настроение оставляет желать лучшего, попытайтесь сохранять на лице полуулыбку примерно полчаса и обратите внимание на перемены в своем настроении.

Тихое место

Этот простой способ медитации достаточно быстро и легко расслабляет тело, поэтому его можно использовать для ускорения исцеления. Этот способ медитации можно также рассматривать как своего рода «внутренний монастырь или убежище, в котором можно укрыться, когда вы чувствуете угрозу, опасность или испытываете повышенный стресс.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что вы находитесь в безопасном, надежно защищенном и тихом месте.

Это может быть какое-либо хорошо известное вам место (например, лужайка, поляна в лесу или приморский пляж), в котором вы бывали, или придуманное вами место.

Вообразите это место как можно явственнее, включив для этого все свои органы чувств. (Затратьте на это столько времени, сколько необходимо.)

Обратите внимание на цвета, формы, звуки, освещение, ощущение ветерка на вашей коже, на контакт ваших ступней с поверхностью земли. Изучите это место как можно тщательнее, запечатлев его в своей душе.

Позвольте себе отдохнуть в этом месте, насладитесь ощущением комфорта, безопасности и спокойствия, которые оно дарует вам.

Проведите в этом месте столько времени, сколько пожелаете.

Завершив это упражнение, постепенно вернитесь к действительности, откройте глаза, продолжая наслаждаться приятными, положительными ощущениями, которые вызвало у вас это упражнение.

Глава 19

Исследования в области медитации - и что они могут означать для вас

В этой главе…

- Наука подтверждает, что занятия медитацией приносят пользу здоровью человека

- Медитация способствует улучшению вашего настроения

- Медитация помогает вам избавиться от проблем со здоровьем

Когда прославленные азиатские медитаторы начали прибывать на Запад в 1960-е годы и в начале 1970-х годов, западные ученые получили возможность обследовать их с помощью самой современной медицинской аппаратуры и убедиться в необычных способностях этих людей. (Подробнее об истории медитации на Западе см. в главе 2.) Однако еще задолго до этого многие представители западной цивилизации самостоятельно приобщились к медитации и стали ее горячими поклонниками, тогда как внимание научных кругов обратилось к потенциальной пользе регулярных занятий медитацией для здоровья человека. В этой главе я вкратце знакомлю читателей с результатами десяти наиболее продуктивных исследований в области медитации, охватывающих целый спектр заболеваний и недугов, начиная с повышенного кровяного давления и заканчивая депрессией. Вы все еще сомневаетесь в том, что регулярные занятия медитацией действительно могут улучшить состояние вашего здоровья? Тогда читайте и убеждайтесь в справедливости этих слов!

Медитация способна сделать вас счастливее - и укрепить вашу иммунную систему

На протяжении многих тысяч лет монахи и йоги, занимавшиеся медитацией в своих монастырях и пещерах, утверждали, что медитация меняет их отношение к жизни, делая его более позитивным, - и большинство обычных людей, регулярно занимающихся медитацией, согласны с таким утверждением. Но лишь сравнительно недавно ученые смогли доказать это своими исследованиями.

В исследовании, опубликованном в сборнике ***Psychosomatic Medicine*** (Davidson et al., 2003), исследователям, которые использовали самые современные методы (томографию и магнитно- резонансное обследование), удалось установить, что регулярные занятия медитацией по методу максимальной включенности в текущую ситуацию активируют ту область коры головного мозга, которая ассоциируется с положительными эмоциями. У сотрудников одной из биотехнологических компаний, которые осваивали этот метод в течение восьми недель, была зафиксирована более высокая активность коры головного мозга, чем у членов контрольной группы, причем эта активность сохранялась не только сразу после завершения этого

восьминедельного периода, но и спустя четыре месяца. Иными словами, в результате регулярного медитирования люди стали счастливее, причем такое состояние оказалось довольно устойчивым!

Еще удивительнее то, что, как оказалось, у группы медитаторов укрепилась иммунная система. Этот факт оценивался по количеству антител, вырабатываемых в ответ на введение противогриппозной вакцины, причем, чем выше была активация левой доли коры головного мозга (т.е., чем счастливее становились люди), тем прочнее становилась иммунная система!

У медитирующих кровяное давление ниже

Каждому известно, что занятия медитацией снимают стресс, успокаивают организм человека и расслабляют его сознание. Результаты многочисленных исследований убедительно подтверждают этот вывод. Однако как медитация влияет на ключевые физиологические показатели, такие как кровяное давление?

В исследовании, опубликованном в британском медицинском журнале ***Lancet*** (Patel, 1973), двадцать пациентов, страдающих повышенным кровяным давлением, прошли курс обучения йоге, медитации на основе отслеживания дыхания, расслаблению мышц и медитационной концентрации. По прошествии 12 месяцев их систолическое кровяное давление снизилось с 159,1 до 138,7. т.е. в среднем более чем на 20 пунктов! В ходе другого исследования, отчет о котором был опубликован в медицинском журнале ***New England Journal of Medicine*** (stone and DeLeo, 1976), 14 подопытных, страдающих умеренно-повышенным кровяным давлением, прошли курс обучения буддистской медитации, которая предполагала ежедневный подсчет их циклов дыхания в течение определенных периодов времени на протяжении шести месяцев. В конце этого времени их систолическое кровяное давление снизилось в среднем на 15 пунктов.

Результаты этих и подобных им исследований показывают, что регулярные занятия медитацией - достаточно эффективное дополнение к лекарствам от повышенного кровяного давления для людей, страдающих умеренно-повышенным кровяным давлением, - причем без каких-либо опасных побочных эффектов.

Медитирование снижает уровень холестерина

Несмотря на то режим питания и наследственность несомненно, влияют на предрасположенность к повышению уровня холестерина, результаты исследований показывают, что хронический стресс также играет важную роль. Поэтому логично предположить, что практикование такого эффективного метода управления стрессом как медитация должно способствовать

снижению уровня холестерина у человека, регулярно практикующего этот метод. Действительно, исследование, опубликованное в журнале ***Journal of Human Stress*** (Cooper and Aygen, 1979), доказывает, что именно так все и происходит на практике!

Двадцать три участника исследования, страдающих гиперхолестеролемией (высоким уровнем холестерина), были разделены на две группы: 12 человек, которые занимались трансцендентальной медитацией (ТМ) в течение 13 месяцев, и еще 11 человек, которые не занимались ТМ. Результаты попарных сравнении показали, что уровень холестерина у тех, кто занимался медитацией, снизился примерно на 30 пунктов (в начале эксперимента уровень холестерина у них составлял 254 пункта, а в конце - 225 пунктов), а уровень холестерина у членов контрольной группы снизился лишь на 5 пунктов (с 259 до 254). Другой эксперимент, в котором участвовало 40 студенток медицинских институтов, занимавшихся трансцендентальной медитацией и йогой, показал, что в среднем уровень холестерина у участников этого эксперимента снизился с 196 до 165 пунктов.

Итак, наука доказала, что медитация - совершенно безопасный, дешевый и доступный практически каждому человеку способ исцеления. Результаты исследований впечатляюще свидетельствуют о неразрывной взаимосвязи сознания и тела человека. Поэтому, если у вас обнаружили повышенный уровень холестерина, дополните свою программу лечения ежедневными занятиями медитацией, не прекращая приема лекарств, назначенных врачом.

Медитация улучшает состояние вашего здоровья в целом

Если бы вам захотелось доказать, что те, кто регулярно занимается медитацией, в целом оказываются здоровее, чем те, кто медитацией не занимается, как бы вы организовали соответствующий эксперимент? Один находчивый исследователь из Международного университета Махариши в г.Фейрфилд, шт.Айова, решил выяснить, кто тратит больше времени на походы к врачам и пребывание в больницах - люди, регулярно занимающиеся трансцендентальной медитацией, или люди, этого не делающие (они вошли в контрольную группу).

Отчет об исследовании был опубликован в журнале ***Psychosomatic Medicine*** (Orme-Johnson, 1987). Исследователи подсчитали, сколько раз пользовались своей медицинской страховкой члены исследуемых групп. В первой группе было две тысячи постоянных участников программы ТМ, во второй - шестьсот тысяч человек, не занимающихся медитацией. Эксперимент длился пять лет. Указанные две группы находились

в совершенно одинаковых условиях с точки зрения налоговых льгот, выплат по совместному страхованию и т.п.; одинаковым было и соотношение мужчин и женщин. Оказалось, что представители первой группы реже использовали медицинские страховки: дети этой группы (в возрасте до 18 лет) в стационаре провели на 50% меньше времени, на амбулаторное лечение потратили на 47% меньше времени; молодые люди (от 19 до 39 лет) в стационаре провели на 51% меньше времени, затратили на амбулаторное лечение на 47% меньше времени; старшая возрастная группа (старше 40 лет) в стационаре провела на 69,4% меньше времени, на амбулаторное лечение затратила на 73,7% меньше времени.

Даже учитывая, что люди, регулярно занимающиеся трансцендентальной медитацией, рациональнее питаются, меньше курят, чаще занимаются физкультурой и отдают предпочтение нетрадиционным медицинским методам (на которые система медицинского страхования не распространяется), факт значительной пользы медитации для здоровья в целом не вызывает сомнения. В каждой из основных категорий заболеваний, включая онкологические, инфекционные и психические заболевания, люди, регулярно занимающиеся трансцендентальной медитацией, в целом реже оказывались пациентами больниц, чем люди, никогда не занимавшиеся медитацией!

Люди, регулярно занимающиеся медитацией, живут дольше и стареют позже

Результаты еще одного исследования, посвященного влиянию трансцендентальной медитации на здоровье человека (эти результаты опубликованы в журнале ***Journal*** *of personality* ***and Social Psychology*** (Alexander et al., 1989), показали, что пожилые регулярно занимающиеся медитацией, улучшили свои познавательные и поведенческие способности и прожили дольше, чем те, кто никогда не занимался медитацией. Семьдесят три резидента восьми домов для престарелых, средний возраст которых составил 81 год, были случайным образом распределены по четырем разным группам. В одной из групп не проводилось никаких программ оздоровления. В остальных трех группах проводилась одна из следующих трех программ оздоровления, которые были совершенно похожи друг на друга по своей структуре и ожиданиям:

- программа трансцендентальной медитации (ТМ);
- обучение активному распознаванию/различению на основе максимальной включенности в текущую ситуацию (не следует путать с медитацией по методу максимальной включенности в

текущую ситуацию);

- программа релаксации (низкая степень включенности в текущую ситуацию).

По показателям ассоциативного обучения, когнитивных (познавательных) навыков, психического здоровья, скорости старения и поведенческой гибкости группа ТМ демонстрировала значительно лучшие результаты, чем остальные три группы, спустя три года коэффициент выживания в группе, занимавшейся трансцендентальной медитацией, составил 100%- по сравнению с 87,5% в группе, обучавшейся активному распознаванию/ различению на основе максимальной включенности в текущую ситуацию, и еще более низкими коэффициентами в группе релаксации и в группе, вообще не занимавшейся медитацией. Результаты этого исследования свидетельствуют: если вы будете заниматься медитацией, то не только проживете дольше, но и будете обладать ясным умом, избежите депрессий и прочих проблем, связанных со старением.

Медитация помогает успешно лечить сердечные заболевания

Возможно, самые впечатляющие и убедительные результаты исследования влияния медитации на здоровье человека и сопутствующего этому изменения образа жизни были опубликованы в 1998 г. в журнале ***Journal of the American Medical Association.*** Эти поистине сенсационные результаты установили бесспорную связь медитации и здорового сердца. Исследователи пришли к выводу, что медитация - в сочетании со здоровым питанием (низкое содержание жиров и вегетарианская диета), занятиями аэробикой, отказом от курения и групповой поддержкой - не только снижает риск сердечных заболеваний, но может даже ***обратить вспять*** разрушительное действие сердечнососудистых заболеваний, являющихся главной причиной инфаркта.

В исследованиях участвовали 20 мужчин и женщин, страдающих сердечными заболеваниями (на стадиях от умеренной до тяжелой***)*** и радикально изменивших свой образ жизни, в частности приступивших к регулярным занятиям медитацией. Наблюдения за этими людьми велись на протяжении пяти лет. В группе, занимавшихся медитацией инфаркты наблюдались в два раза реже, чем в контрольной группе, которая не внесла радикальных изменений в свой образ жизни. Кроме того, состояние коронарных артерий представителей «экспериментальной» группы неуклонно улучшалось, а состояние коронарных артерий представителей контрольной группы становилось все хуже и хуже.

Медитация позволяет лучше понимать чувства других людей

Большинство медитаторов считают, что регулярные занятия медитацией помогли им выйти за рамки привычных для них эгоистических предрассудков и научиться лучше понимать других людей. Но может ли медитация действительно повысить ваш уровень эмпатии?

В одном из исследований, опубликованном в журнале ***Journal of Humanistic Psychology*** (Lesh, 1970), его автор изучал связь между дзен-медитацией ***(zazen)*** и выработкой сочувствия у консультантов, используя определение сочувствия, предложенное психологом Карлом Роджерсом. Карл Роджерс определял сочувствие как способность понимать чувства клиента, а также способность излагать это понимание на уровне, соответствующем эмоциональному состоянию клиента. Одна группа из 16 студентов изучала ***zazen*** по инициативе преподавателей; вторая группа из 12 студентов сама изъявила желание изучать ***zazen,*** но фактически никто не обучал ее; а третья группа из 11 студентов вообще отказывалась обучаться медитации. Все субъекты были протестированы до начала проведения эксперимента, а затем - еще раз, через четыре недели.

Оказалось, что группа, которая практиковала ***zazen,*** значительно повысила свою способность к сочувствию, чего нельзя сказать о двух других группах. Полученные результаты свидетельствуют о том, что те, кто начинал с минимального уровня сочувствия, и те, кто был в наибольшей степени «открыт для восприятия ощущений», добились наибольшего прогресса.

В ходе аналогичного исследования д-р Пол Экман, директор Лаборатории человеческого общения (Human Interaction Laboratory) при Калифорнийском университете в Сан-Франциско, протестировал способность трех опытных буддийских медитаторов из Тибета читать едва заметные выражения лица, передающие эмоции других людей. Как правило, даже такие профессионалы и знатоки своего дела, как психотерапевты, способны распознавать эти выражения лица ничуть не точнее, чем случайный человек. Тем не менее, эти три медитатора, которых попросили «прочитать» шесть эмоций, смогли точно определить три, четыре и шесть эмоций соответственно. Неудивительно, что медитация стала пользоваться столь большой популярностью у психотерапевтов, наставников, тренеров и всех остальных, для кого понимание чувств других людей является одной из важнейших составляющих их профессионального мастерства.

Практикование метода максимальной включенности в текущую ситуацию ускоряет излечение псориаза

Являясь кожным заболеванием, течение которого в значительной мере обостряется стрессом, псориаз может служить превосходным примером высокой эффективности медитации как метода, способствующего излечению недугов, вызванных стрессом. В 1998 г. в сборнике ***Psychosomatic Medicine*** были опубликованы результаты исследования, выполненного Ионом Кабат-Зинном. Д-р Ион Кабат-Зинн основал Клинику снятия стресса (Stress Reduction Clinic) при Медицинском центре Массачусетсского университета; кроме того, он автор нескольких популярных книг о медитации. Эксперимент, проведенный д-ром Ионом Кабат-Зинном и его коллегами, заключался в следующем. Тридцати семи пациентам, страдающим псориазом, предстояло пройти курс светотерапии. Этих пациентов случайным образом разделили на две группы. В одной из групп одновременно с сеансами светотерапии проводились сеансы снятия стресса с помощью медитации по методу максимальной включенности в текущую ситуацию, а другая группа проходила лишь курс светотерапии.

Полученные результаты подтвердили потенциальную ценность медитации как дополнения к практически любому курсу лечения. Пациенты, занимавшиеся медитацией, не только лучше реагировали на светотерапию, но и в четыре раза быстрее избавлялись от псориаза!

Медитация улучшает настроение ничуть не меньше, чем шоколад

Как хорошо известно, любому любителю сладостей, даже маленькая плитка шоколада способна вывести из депрессии и значительно улучшить настроение. Но далеко не каждый знает о том, что в шоколаде содержится фенилэтиламин, способствующий выработке нейротрансмиттеров, которые в свою очередь вызывают у нас ощущение счастья. В одном из исследований было показано, что добавление фенилэтиламина обеспечивает такой же результат, как и использование одного из антидепрессантов.

Спешу обрадовать вас: медитация приводит к существенному повышению концентрации фенилэтиламина в организме человека. Медитация выгодно отличается от шоколада тем, что не содержит калорий. В одной из работ, опубликованных в журнале ***Physiology and Behavior*** (Jevning et al., 1977), исследователи измеряли уровень аминокислот у 28 человек, 15 из которых занимались трансцендентальной медитацией в течение трех-пяти лет. Во время медитации уровень фенилэтиламина у занимавшихся трансцендентальной медитацией повышался до 23% (очень высокое значение), тогда как в контрольной группе во

время релаксации не наблюдалось практически никаких изменений. Поэтому, когда в следующий раз ваша рука потянется к плитке шоколада, подумайте, не заняться ли вам вместо этого медитацией!

Медитации ослабляет боль

Одним из наиболее подробно задокументированных клинических использований медитации является применение метода максимальной включенности в текущую ситуацию для облегчения хронических болей. В 1980-е годы д-р Ион Кабат-Зинн, вместе со своими коллегами, опубликовал несколько работ, доказывающих высокую эффективность медитации как средства облегчения хронических болей.

Согласно отчету, опубликованному в журнале ***Journal of Behavioral Medicine*** (Kabat- Zinn et al., 1985). 90 пациентов, страдающих хроническими болями, которые прошли курс обучения медитации по методу максимальной включенности в текущую ситуацию в рамках 10-недельной программы снижения стресса и релаксации почувствовали значительное облегчение острых болей, ослабление негативного имиджа тела и торможение активности. Мало того, они сократили прием обезболивающих препаратов и почувствовали себя лучше. В ходе 15-месячного мониторинга, проводившеюся вслед за этим, эти пациенты продолжали демонстрировать улучшение всех показателей за исключением острых болей, и большинство из них продолжали заниматься медитацией, в чем нет, конечно же, ничего удивительного, если учесть, что хронические боли были одними из самых изнуряющих (и плохо поддающихся лечению).

Если вы страдаете хроническими болями, медитация по методу максимальной включенности в текущую ситуацию должна быть одним из основных альтернативных вариантов лечения, которые вам следует испробовать!

Предметный указатель был тут. Его мне исправлять от ошибок было влом, снес его к !!!

Атрибуты Медитации.

Основные условия для успешных занятий медитацией:

Одно и то же время (если возможно).

Специальная подушка (коврик) для медитации, скамья или любимое кресло.

Свободная, удобная одежда.

Выключенный телефон; автоответчик необходимо установить на минимальную громкость.

Удобная поза в положении сидя.

Любимый метод (методы) медитации.

Необязательные условия:

Алтарь, составленный из специальных объектов, изображений, свеч и благовоний.

Необязательные условия:

Упражнения на растяжку, с помощью которых вы можете подготовить свое тело к медитированию в положении сидя.

Теплый свитер или шаль (если в процессе медитации вы замерзнете).

Маршрут для медитирования во время ходьбы (если вы предпочитаете такой вариант медитации).

Учитель медитации (на тот случай, если в ходе овладения искусством медитации у вас возникнут какие-либо затруднения или вы захотите покорить более высокие вершины).

10 советов, которые позволят вам извлечь максимальную пользу из своей медитации

- Занимайтесь медитацией регулярно (желательно - каждый день).

- Найдите тихое, спокойное место, где никто не потревожит вас во время медитации.

- Решите заранее, сколько будет длиться ваш сеанс медитации, и затем неукоснительно выполняйте свое решение - как бы вас ни одолевала скука и как бы вам ни хотелось заняться чем-либо другим.

- Не приступайте к медитированию на полный желудок; после приема пищи должно пройти не меньше часа.

- Подберите для себя как можно более удобную позу в положении сидя - и обязательно выпрямите свой позвоночник (но не перенапрягаясь).

- Прижмите слетка кончик языка к небу и старайтесь дышать через нос.

- Прежде чем приступить к медитации, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, все сильнее расслабляя тело с каждым выдохом.

- Выбросьте из головы любые ожидания, касающиеся своих будущих достижений, и вообще все, что связано с будущим, и просто осознавайте как можно полнее каждое мгновение своей жизни.

- Пытайтесь, насколько это возможно, распространять качества разума и души, выработанные вами в процессе

медитации, на каждую сферу своей повседневной жизни.

Как убедиться в том, что вы все делаете правильно

Если вы ответите утвердительно на перечисленные ниже вопросы, значит, вы медитируете как нельзя лучше. Если же какие-то из ответов окажутся отрицательными, не расстраивайтесь - вообще говоря, до сих пор еще никто не предложил единственно правильного способа медитирования!

- Удается ли вам расслабиться во время медитирования, не напрягаетесь ли вы во время медитирования?

- Бодрствует ли ваш разум во время медитирования, осознает ли он все происходящее вокруг, оставаясь открытым и восприимчивым?

- Не забываете ли вы своевременно возвращаться к объекту своей медитации, когда ваше сознание начинает отвлекаться?

- Остаетесь ли вы относительно неподвижны во время медитации (или постоянно ерзаете и вертитесь)?

- Проживаете ли вы с полным осознанием каждое мгновение своей жизни, не пытаясь достичь какой-то цели (например, успокоить разум)?

- Удается ли вам полностью сосредоточиться на своем дыхании (или мантре, или ином объекте медитации), не пытаясь изо всех сил «все делать правильно»?

«конец»